

ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

КЛАССИКИ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ



КАЦУДЗО НИШИ • ПОЛЬ БРЭГГ
ГЕРБЕРТ ШЕЛТОН • ГАЛИНА ШАТАЛОВА
НОРМАН УОКЕР • МИШЕЛЬ МОНТИНЬЯК



«КРЫЛОВ»

Н. М. Казимирчик
Классики естественного
оздоровления. Полная энциклопедия

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952824
Классики естественного оздоровления: Крылов; Санкт-Петербург; 2010
ISBN 978-5-9717-0966-4

Аннотация

Кацудзо Ниши, Поль Брэгг, Герберт Шелтон, Галина Шаталова, Норман Уокер, Мишель Монтиньяк – эти имена знакомы каждому, кто интересуется оздоровлением и хочет быть энергичным, здоровым и счастливым. Все секреты здорового питания, дыхания, очищения и голодания собраны в одной книге – читайте, применяйте, выздоравливайте!

Содержание

От редакции	4
Введение	5
Глава 1 Разделяй и... питайся по Герберту Шелтону	8
Жизнь зависит от пищи: основы теории Шелтона	11
Классификация пищевых продуктов по Шелтону	12
Основные правила питания по Шелтону	13
1. Не ешьте, если не голодны	13
2. Никогда не ешьте при болях, умственном и физическом недомогании	14
3. Никогда не ешьте во время, непосредственно перед или после серьезной физической или умственной нагрузки	14
4. Не следует пить во время еды	15
5. Тщательно пережевывайте и формируйте так называемый пищевой комок, старательно пропитывая его слюной	15
Качество и объем пищи по Шелтону	16
Завтрак, обед и ужин по Шелтону	20
Правильный салат	23
Рецепты простых салатов Шелтона	25
Овощные салаты	25
Фруктовые салаты	25
Фруктово-овощные салаты	25
Меню на неделю по Шелтону	27
Весенне-летнее меню	27
Осенне-зимнее меню	27
Голодание по Шелтону	30
Голодание: где и когда?	31
Сколько времени следует голодать?	32
Восемь принципов голодания по Шелтону	33
Подготовительный период	33
Отдых	33
Тепло	34
Вода	34
Водные процедуры	34
Солнечные ванны	34
Слабительные	35
Страдания	35
Окончание голодания	36
Программа выхода из голодания Шелтона	37
Выводы Шелтона о результатах голодания	38
Конец ознакомительного фрагмента.	39

Классики естественного оздоровления

От редакции

Наши предки обладали поистине бесценными знаниями о том, как доступными способами сохранить на долгое время физическое здоровье, бодрость духа, и щедро делились ими. Сейчас методики оздоровления и сохранения здоровья превратились в доходный бизнес, поэтому никто бесплатно не посоветует вам, что делать в случае возникновения проблем со здоровьем или как избежать разочарования к тому времени, когда планов еще громадье, а прежнего здоровья уже нет.

После тридцатилетнего рубежа каждое последующее десятилетие приносит современному человеку одно-два хронических заболевания. Ограничения двигательной активности, постоянно преследующие стрессы дома и на работе, неправильное питание по принципу «абы как», злоупотребления поваренной солью, табак, алкоголь, загазованный воздух городов... Все вредные факторы перечислять нет смысла, они – фон современной жизни, который стал причиной высокой заболеваемости и взрослых, и, что самое пугающее, наших детей. Состояние здоровья нации ухудшается. Увеличивается число регистрируемых случаев сердечно-сосудистых, эндокринных заболеваний, которые заметно «помолодели». Из года в год у все большего числа наших соотечественников выявляются скрытые нарушения важнейших функций организма; те или иные симптомы синдрома хронической усталости есть почти у каждого трудоспособного жителя нашей страны.

Факты общеизвестные, и каждый из нас сложившуюся ситуацию понимает по-своему, но в основном люди отнюдь не равнодушны к состоянию своего здоровья. Однако порой такая забота о себе выливается в чрезмерное увлечение лекарствами, то есть в «лекарственную болезнь». Происходит это в том числе и потому, что официальной медицине нечего противопоставить тотальному ухудшению здоровья людей. А значит, пришла пора самим позаботиться о себе. Действительно, стоит задуматься: а так ли неизбежно наше свидание с врачом? Нельзя ли, не дожидаясь пресловутого «первого звончка», сделать так, чтобы оно не состоялось как можно дольше? Конечно, можно и даже нужно!

Самый тесный контакт человеческого организма с окружающей средой происходит во время еды. «Человек есть то что он ест». И отсюда простой вывод: чем правильнее, разумнее будет наш рацион питания, тем здоровее мы будем. Любой человек при желании может вернуть себе здоровье и продлить молодость. Многовековой опыт врачевания недугов и многочисленные труды знаменитых и авторитетнейших ученых доказывают одно: организм человека обладает функцией саморегулирования и способен восстанавливать нарушенную в нем гармонию. Современная медицина доказала, что большинство клеток, органов и тканей человеческого тела обладают способностью к регенерации, обновлению, поэтому у человека есть все шансы вновь стать здоровым. Главное – не мешать своему организму, а помогать ему. Необходимо начать работу по изменению не только своего рациона питания, но и мировоззрения, восприятия мира и себя в нем. В этом вам поможет знакомство с уже ставшими классическими системами оздоровления Ниши Кацудзо, Поля Брэгга, Герберта Шелтона, Нормана Уокера, Мишеля Монтиньяка, Галины Шаталовой. Итак, в путь, за здоровьем!

Введение

Великому философу древности Сократу современники приписывали высказывание: «Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто». Согласно Словарю живого великорусского языка Даля, здоровье, или здравие, – это «состоянье животного тела (или растения), когда все жизненные отправления идут в полном порядке; отсутствие недуга, болезни». Но в сознании нашего народа прочно укоренились совсем другие представления о том, что такое здоровье. Вот три самых распространенных утверждения:

- если не болен – значит, здоров;
- если у человека в возрасте за 40 лет с утра ничего не болит – значит, он мертв;
- если человек в состоянии добраться до работы – значит, здоров.

Итак, осознать себя здоровым возможно, только противопоставив этому состоянию болезни и смерть? Что и говорить, вполне типично для страны, где среднестатистический мужчина не доживает до пенсии, а среднестатистическая женщина в сорок лет считается старухой (по крайней мере, таково мнение потенциальных работодателей).

И все-таки возвращаясь к здоровью: человек обязан быть здоровым, ведь здоровье – это тот счастливый дар, который делает нас свободными, способными реализовать самые смелые планы. Здоровому человеку легко построить свою жизнь без оглядки на привходящие обстоятельства. Он волен, как птица. Уже поэтому мы должны относиться к своему здоровью, как к желанному гостю, которому нужно всячески угождать, стремясь подольше удерживать у себя.

Почему же хронические заболевания стали постоянными спутниками современного человека? Ответ очевиден, его можно найти в трудах тех ученых, системы оздоровления которых мы далее рассмотрим в нашей книге. Будьте готовы отказаться от привычных поисков виновного во всех своих бедах и хотя бы наедине с собой признать, что в своем нездоровье повинны сами. Мы, творцы и дети техногенной цивилизации, превратили здоровье в разменную монету, которой расплачиваемся за порой сомнительные блага созданного нами общества.

В какой-то момент развития в массовом сознании людей произошла метаморфоза, кардинально изменившая представление о своем месте в окружающем мире. Мы сочли себя царями природы, которым подвластны ее законы, в том числе эволюционно сложившиеся правила взаимоотношений природы и нашего организма. И последний отплатил нам за глупую гордыню, лишив природной памяти, усыпив инстинкт самосохранения, убив волю к жизни, изнежив, превратив физическую немощь в отличительный признак цивилизованного человека.

Здоровье – это безукоризненное самочувствие, отличное настроение, энергичность и высокий жизненный тонус, спокойный сон, надежная память, острота ощущений, долгий период активной жизни и просто отличный внешний вид. Однако счастье обладания здоровым телом с годами становится уделом одиночек, остальным оно достается путем кропотливого труда. Мы должны быть к нему готовы, как к битве за место под солнцем.

Более чем наполовину наше здоровье зависит от выбранного нами образа жизни. Осознание этого факта перекладывает на человека ответственность за его сохранение, но одновременно приходит и вера в собственные возможности. Даже если ваши родители не могли похвастаться «бычьим» здоровьем, пусть вы не происходите из семьи кавказских долгожителей, в ваших силах укрепить собственное здоровье путем нормального питания, регулярных физических упражнений и отказа от вредных привычек. Поэтому здоровье – это в немалой степени ответственность перед самим собой, ежедневный труд и вера в конечный успех.

Чтобы оставаться здоровым, нужно неукоснительно соблюдать всего два правила. Во-первых, избегать бессмысленных и беспричинных опасностей, которыми наполнена современная жизнь. Поэтому нужно уметь и защитить, и обезопасить себя, и если есть возможность предупредить болезнь, ею надо безоговорочно воспользоваться. Во-вторых, нужно делать только то, что приносит пользу здоровью.

К чему следует стремиться? К тому образу жизни, который врачи обозначили термином «здоровый». В это понятие включены не только сугубо медицинские требования и стандарты, скорее, речь идет о жизненной философии.

Если коротко, то здоровый образ жизни – это:

- сбалансированное питание;
- правильный режим труда и отдыха;
- умение противостоять стрессам;
- полноценный ночной сон;
- ежедневная двигательная физическая активность;
- закаливание водой, воздухом и солнцем;
- отказ от вредных привычек;
- гармоничный брак, любимая работа.

Чтобы с годами не нажить проблем со здоровьем, «правила игры» надо соблюдать с детства. И хотя ничто не запрещает нам измениться в любом возрасте, но когда поезд ушел – его не всякий способен догнать. Проводить оздоровительные мероприятия надо постоянно и на протяжении всей жизни, избегая длительных перерывов. Конечно, если вам уже за 30, 40 или 50, то эффект будет не столь ощутимым, как если бы вы начали в 5–10–20. Но тем не менее практика показывает, что организм чутко реагирует на проявленную к нему заботу. Поэтому заняться оздоровлением никогда не поздно, эффект непременно будет. Если какие-то меры кажутся вам слишком трудными или вызывают недоверие, то это не повод отказаться от здорового образа жизни! Наоборот, в таком случае нужно постараться выбрать те способы и методики, которые вам нравятся или, по крайней мере, не вызывают неприятия.

В помощь вам, человеку, задумавшемуся о состоянии своего здоровья, разработаны многочисленные различные системы оздоровления. Кроме них, существуют испытанные народные средства восстановления и поддержания хорошего здоровья и самочувствия. Сразу предупреждаем, что выбор не будет легок и прост! Но, вне всякого сомнения, приведенные в книге рекомендации облегчат поиск, и вы подберете для себя тот единственный способ оздоровления, который подходит только вам.

Пища – самый привычный элемент жизни. Без нее человек может прожить не более месяца. Мы едим так же, как дышим, не задумываясь порой, как тот или иной продукт питания, режим приема пищи, способ кулинарной обработки и прочее отражаются на здоровье. А если здоровье расшатано, то поможет ли правильная организация питания, выбор полезных продуктов его вернуть? Ответы классиков оздоровления однозначны и вселяют оптимизм. Да, телу можно помочь, если изменить свои привычки в еде. Познакомимся с основными принципами здорового питания наиболее известных врачей-натуропатов, основоположников теории здорового образа жизни. Разработанные ими системы питания и очищения организма прошли длительную проверку временем, доказав свою пользу и эффективность.

Закономерен вопрос, почему оздоровительных методик несколько, а не одна, единственно верная? Но ведь и люди отличаются друг от друга, и каждому человеку нужно подобрать для себя тот способ здорового питания, который поможет ему лучше других. Как это сделать? Необходимо проанализировать свой прежний пищевой рацион, привычки в питании и уяснить, не служат ли они причиной ухудшения состояния здоровья, уже имеющихся заболеваний, и затем определить цели перехода на новый способ питания. Далее выбрать наиболее близкую вам методику оздоровления, следуя предписаниям которой вы сможете

вновь ощутить прилив сил и энергии, почувствуете позитивные сдвиги в организме. Прислушивайтесь к своему телу, и оно подскажет верный путь. Консультируйтесь со специалистами – они помогут.

Глава 1 Разделяй и... питайся по Герберту Шелтону

Американский врач Герберт Шелтон был, есть и еще долгое время будет считаться самым крупным в мире авторитетом по вопросам питания и голодания, по организации здорового образа жизни, самым известным именем в общественном сознании миллионов землян. Классическая теория раздельного питания была предложена им еще в 1928 году, но настоящий ее расцвет пришелся на вторую половину XX века.

Сразу оговоримся, что раздельное питание придумал не Герберт Шелтон, о нежелательном смешении некоторых продуктов питания упоминал еще Гиппократ, а в трудах Авиценны представлены подробные рекомендации, что с чем есть.

Действительно, смешение некоторых продуктов препятствует правильному пищеварению и обмену веществ и может привести к возникновению желудочно-кишечных проблем и набору лишней массы тела. Однако введение раздельного питания как необходимый элемент здорового образа жизни – безусловно, оздоравливающее мероприятие.

Как все неординарное, теория Шелтона сразу обрела своих безоговорочных преданных поклонников и ярых противников. Споры о том образе жизни, который предложил миру Шелтон, о ее основном компоненте – системе раздельного питания не стихают до сих пор. Одни признают Герберта Шелтона великим ученым, открывшим человечеству способ долгой и здоровой жизни, а другие посвятили годы поиску доказательств научной несостоятельности его теории. Что не устраивает его оппонентов? В чем суть их возражений?

Шелтон положил в основу своей теории раздельного питания деление продуктов на четыре группы, некоторые из них сочетать друг с другом можно, а некоторые – категорически нельзя.

Первая группа: белки (мясо, рыба, орехи, сыр, соя и т. д.).

Вторая группа: углеводы (сладкие фрукты, сахар, хлеб, крупы, картофель и т. д.).

Третья группа: жиры (все растительные и животные жиры).

Четвертая группа: кислые фрукты (цитрусовые, ананасы, кислые яблоки и т. д.).

Кроме этого, Шелтон дополнительно выделил в отдельные группы полукислые фрукты, зеленые овощи, а также дыни с арбузами, которые вообще, по его мнению, нельзя сочетать ни с какими другими группами. Основные несовместимые сочетания продуктов, по Шелтону, таковы: кислота – углевод, белок – углевод, белок – жир, кислота – белок и т. д. Это, конечно, примерная схема, на самом деле количество ограничений значительно больше. Все они основаны на концепции Шелтона о том, что большинство пищевых продуктов нормально и безболезненно усваиваются организмом только при их раздельном употреблении. Как в пословице: «Каждому овощу свое время». В итоге, по мнению Шелтона, человек, используя раздельную схему питания, может значительно оздоровить свой организм, избавиться от шлаков, а значит, косвенным образом и убрать лишний вес – причину многих болезненных состояний.

Но у противников теории раздельного питания есть свои, вполне разумные сомнения. Наука о здоровье не стоит на месте, современные научные факты входят в противоречие с теоретическими предпосылками уже почти восьмидесятилетней давности, использованными Шелтоном в своей работе; становятся известны подробности, которые объективно не могли быть доступны во времена разработки теории раздельного питания. Что же не устраивает противников ученого? Оказывается, почти все...

Продуктов, которые бы содержали по отдельности только белки, жиры или углеводы, практически не существует в природе (исключение разве что чистый сахар или белок яйца). В большинстве животных и растительных продуктов питания присутствуют белки, жиры и углеводы, и разделить их невозможно. А значит, раздельное питание невозможно осуще-

ствить на практике. Правильнее, считают оппоненты, разбивать пищу по группам продуктов и по их совместимости. Кроме того, в процессе эволюции пищеварительный тракт человека приспособился именно к смешанному типу питания. Да и народные рецепты приготовления пищи, прошедшие через века и желудки наших предков, тоже никак не хотят укладываться в теорию раздельного питания.

Теперь еще об одном тезисе теории: непереваренная пища, согласно Шелтону, находясь в пищеводе и в желудке, начинает гнить, что приводит к образованию ядов, отравляющих организм. Большинство современных диетологов крайне негативно относится к этому утверждению. По их мнению, у здорового человека пища в пищеводе переваривается, а вовсе не накапливается. Кроме того, нормальный желудок имеет кислую среду, где микроорганизмы, которые могут вызвать гниение пищи, погибают. А описываемые Шелтоном ужасы, могут, по их мнению, наблюдаться лишь у людей с полностью нарушенными функциями желудочно-кишечного тракта, и в этом случае раздельным питанием больному уже не поможешь!

Еще одно утверждение знаменитого апологета раздельного питания связано с тем, что причиной большинства видов аллергии является именно неусвоенная пища. Но большинство современных врачей считают аллергию иммунозависимым заболеванием, не имеющим никакого отношения к последовательности приема пищи.

Одновременное употребление белков и жиров, по мнению Шелтона, недопустимо. Однако многие диетологи утверждают, что абсолютно ничего страшного в этом нет. Мало того, белки только активизируют переработку жиров. Ну а утверждение, что жиры, белки и углеводы не могут перевариваться вместе, современные врачи вовсе не воспринимают всерьез.

В общем список претензий к теории Шелтона огромен. Действительно, вряд ли разумно переводить на раздельное питание и старых, и малых, и физически активных, и малоподвижных, насильно разрушая установившиеся пищевые привычки. Но людям пожилого возраста и имеющим проблемы желудочно-кишечного тракта стоит подумать о разрушении сложившихся пищевых стереотипов, ведь при переходе на раздельное питание самочувствие, как правило, улучшается, а тучным удастся добиться снижения веса. Это факт, который оппоненты Шелтона не могут опровергнуть.

Стараясь быть максимально объективными, следует упомянуть о том, что одними сомнениями в эффективности раздельного питания дело не ограничивается... Есть специалисты, которые считают точное, буквальное следование концепции Шелтона не слишком полезным для здоровья. Дело в том, что при переваривании белков организм вырабатывает одни ферменты, при усвоении углеводов – другие. Если такое питание продолжается слишком долго, становится образом жизни, вне которого человек себя не представляет, то организм просто утрачивает способность вырабатывать все необходимые для процесса пищеварения ферменты одновременно. В таком случае вернуться к обычной схеме питания становится практически невозможно.

Но значит ли все выше написанное, что теория Шелтона не имеет смысла, бесполезна и даже вредна? Безусловно, нет. Во-первых, необходимость употреблять белки, жиры и углеводы отдельно друг от друга приводит к более дробному питанию, а это всегда только на пользу. Во-вторых, небольшие по времени курсы раздельного питания действительно могут привести к потере веса. Кроме того, сочетать мясо не с макаронами или картошкой, а с зелеными овощами (как советует Шелтон), безусловно, полезнее. Скажем больше: сейчас научно доказано, что действительно существуют некоторые сочетания продуктов, которые могут восприниматься организмом плохо. В пользу разумного применения теории раздельного питания свидетельствуют коллеги знаменитого врача, подтверждающие высокую эффективность его схемы лечения некоторых распространенных болезней. Например, из сотен аст-

матиков, лечившихся по системе Шелтона, только трое не выздоровели. Из сотен пациентов с острыми формами заболеваний, которых он лечил, «ни один не умер и ни один не получил каких-либо осложнений». И от этих фактов просто нельзя отмахнуться! Поэтому решайте сами, стоит или нет лично вам следовать правилам раздельного питания Герберта Шелтона.

К сожалению, наши традиции питания – как семейного, так и общественного – весьма далеки от его рекомендаций. Нам так или иначе надо что-то делать со своими пищевыми привычками, далеко не всегда правильными и здоровыми. Но главное – это разумный поход и постепенность. Помните, что любой резкий сдвиг в многолетних привычках питания может принести больше вреда, чем пользы.

Жизнь зависит от пищи: основы теории Шелтона

Начать нужно с того, что Шелтон практически обвинил представителей официальной медицины в том, что они из поколения в поколение игнорировали изучение привычек питания человека и не придавали должного значения роли питания в сохранении здоровья и выживании человечества. До Шелтона важнее считалось не то, что человек ест, а то, получает ли организм «достаточно» пищи. Таким образом, придавалось значение скорее количеству пищи, чем ее качеству и виду. Но так было до тех пор, пока Шелтон не предложил свою весьма революционную по тем временам теорию питания (напомним, это было в начале XX века).

Согласно Шелтону, вся наша жизнь зависит от пищи. Рост и развитие организма, восстановление и сохранение его тканей, нормальное функционирование органов и систем является результатом питания. В здоровом организме в детстве и юности созидательные процессы в обмене веществ преобладают над разрушительными, а во время болезни и к старости побеждают именно последние. Во время полного отдыха и во сне общие физиологические функции протекают менее активно, чем во время бодрствования. С точки зрения Герберта Шелтона, нормальный обмен веществ в организме должен основываться на естественном режиме питания, который предполагает не только вид, качество и объем потребляемой пищи, но также вид и объем производимой человеком работы. Он был уверен в том, что ни один режим питания нельзя считать нормальным, если он не учитывает энергетических затрат организма.

Во времена разработки им теории правильного питания лишь предполагалось, что человеческий организм состоит из нескольких десятков основных химических элементов. Считалось, что эти элементы существуют не в «свободном» состоянии, а в органических соединениях друг с другом и неравномерно распределены по организму. Они группируются в нашей пище в виде протеинов, углеводов, углеводородов, воды, минеральных солей, витаминов, неусвояемых частиц – балластных веществ. Каждый элемент выполняет определенную и незаменимую функцию. Все они важны для здоровья, роста и продолжительности жизни. Снабжение организма материалом, из которого можно построить новые ткани и заменить отмершие клетки, – вот в чем по меньшей мере одна из целей питания, сделал логический вывод Шелтон. И оказался прав!

По мере развития науки о питании число важнейших компонентов питания возрастает. Прежде в книгах писалось о потребностях человека в протеинах, углеводах и жирах. Но теперь мы говорим, что человеку нужны еще минералы, витамины и клетчатка. Нормальный рацион питания должен включать все эти элементы. В любом конкретном случае здоровье будет определяться адекватностью конкретной диеты потребностям организма вообще.

Общий вывод, сделанный Шелтоном в своей теории питания, звучит так: «К счастью, нет необходимости знать точный химический состав ни тела, ни продуктов, чтобы правильно кормить себя, свои семьи и больных. Если мы будем кормить их естественными продуктами, мы можем быть уверенными, что они получают все необходимые питательные элементы. Мы можем довериться установившимся, очень древним процессам жизни, которые берут за нас заботу обо всем остальном».

Классификация пищевых продуктов по Шелтону

Пища – это источник строительного материала и энергии для организма. Продукты, которые мы получаем из сада, огорода или приносим домой из продовольственных магазинов, состоят из воды и нескольких органических соединений, а именно: белков, углеводов (сахара, крахмала, пентозона), жиров (масла), минеральных солей и витаминов. В той или иной степени они обычно содержат и не годные к употреблению или неудобоваримые вещества – «отбросы», как называл их Шелтон.

Ученый предложил собственную классификацию пищевых продуктов, достаточно революционную для того времени.

Белковая пища содержит высокий процент протеина. Основные продукты: орехи (большинство) и семечки (подсолнуха, тыквы, дыни, арбуза и т. д.), все хлебные злаки, соя, арахис, все мясные продукты (кроме жира), рыба, дрожжи, яйца, сыр, маслины, авокадо.

В группу углеводсодержащих продуктов входят продукты, содержащие крахмал, сахар и сиропы, сладкие фрукты. К первым можно отнести все хлебные злаки, зрелые бобы (кроме соевых), зрелый горох, картофель (всех видов), каштаны, арахис, кабачки, тыква, артишоки.

Сиропы и сахар – сахарный песок, полученный из тростника и свеклы, молочный сахар, кленовый и тростниковый сиропы, мед.

Умеренно крахмалистые – цветная капуста, свекла, морковь, брюква, козлобородник (или овсяный корень).

Сладкие фрукты – бананы, финики, инжир, изюм, мускатный виноград, чернослив, сушеная на солнце груша (т. е. без применения серы), хурма.

Жиры: оливковое, соевое, подсолнечное, сезамовое, хлопковое масло. Авокадо. Жирное мясо. Жирная рыба: сельдь, лосось, осетровые, ставрида.

Масла – сливочное масло, сливки, сметана, ореховое масло, суррогатные масла, большинство орехов, свиное топленое сало, сало.

Кислые фрукты и овощи поставляют большую часть кислот, съедаемых в виде пищи.

Фрукты – апельсины, ананасы, кислые сорта яблок, персиков, винограда, слив; грейп-фрукты, гранаты, лимоны.

Овощи: помидоры, квашеная капуста.

Полукислые фрукты: свежий инжир, сладкие сорта вишни, яблок, слив, персиков, манго, груши, абрикосы, черника.

Некрахмалистые и зеленые овощи – все сочные овощи, независимо от их цвета (зеленые, красные, желтые, белые и т. д.). Основные среди них: латук, цикорий французский, цветная, брюссельская, кочанная, китайская капуста (умеренно крахмалистая), шпинат, ботва свекольная, горчица, репа, брокколи, мангольд (листовая свекла), зеленая кукуруза, огурец, петрушка, лук (перо), лук шалот, лук порей, чеснок, побеги бамбука, спаржа, зеленый горошек, сельдерей, одуванчик, листья репы (зеленые), щавель, баклажан, летняя тыква, редис, сладкий перец, кресс-салат, аспарагус.

Дыня, арбуз.

Основные правила питания по Шелтону

В любой естественной системе питания существуют определенные правила. Разработаны они и Шелтоном, причем все были успешно им внедрены, по свидетельству современников доктора, в лечебную практику.

1. Не ешьте, если не голодны

Есть нужно только при ощущении голода. Голод – «глас природы», говорящий нам, что организм нуждается в энергии и строительных материалах, поставляемых с едой. Мы утоляем голод с единственной целью – удовлетворить потребности организма, восполнить растраченные ресурсы. Если точно и буквально следовать этому шелтоновскому правилу, то придет конец не только нынешнему трехразовому питанию, но и привычке перекусывать между основными приемами пищи и вечером перед сном. Шелтон считал, что для большинства людей достаточно всего лишь одного приема пищи, дополненного несколькими порциями фруктов в течение дня. Другого истинного указателя, кроме голода, на то, когда есть, у Шелтона не существует. Время дня или привычные часы приема пищи не указ для организма.

Но существует различие между голодом и тем, что называют аппетитом. Аппетит – это прямая противоположность голода, результат вашей привычки и образа жизни и может определяться целым рядом обстоятельств: наступлением установленного времени для еды, видом, вкусом или запахом пищи, приправой или даже одной мыслью о еде. При некоторых заболеваниях бывает почти постоянный и неудовлетворяемый аппетит. Никакое из указанных обстоятельств не может вызвать истинного аппетита, ибо он приходит не во время еды, а только тогда, когда возникает действительно обоснованная потребность организма в пище.

Аппетит часто сопровождается мучительным ощущением «пустоты» в желудке или общим состоянием нарастающей слабости вплоть до накатывающей, как волны, тошноты, может быть, даже снижением умственной активности. Шелтон говорил: «Подобные симптомы обычно свойственны больному желудку обжоры, и эти ощущения пройдут, если обладатель этого желудка воздержится от еды несколько дней». Перечисленные симптомы исчезают при приеме пищи, что приводит человека к мысли о том, что пища является как раз тем, что нужно организму в данный момент. Это самообман – подобные ощущения не сопровождают истинный голод. Настоящий голод возникает стихийно, без посредничества какого-либо внешнего фактора и сопровождается обильным слюноотделением и осознанным желанием чего-то определенного (жареного мяса, соленого огурчика и т. п.).

О людях, которые всегда едят и всегда голодны, Шелтон говорил, что они «ошибочно принимают ужасное возбуждение желудка за голод», не отличая нормальную потребность в пище от симптомов скрытой болезни. За чувство голода легко принять симптомы хронического гастрита или невротического состояния, состояния депрессии. Ведь действительно, многие из нас глушат тревогу, успокаивают нервы, поглощая большое количество еды: поел – и вроде как успокоился. В то время как голод – это настоятельная потребность в пище, вытекающая из физиологической потребности в питании.

С другой стороны, аппетит – это стремление к пище, которое может быть результатом некоторых различных внешних факторов, воздействующих через разум и чувства. Все, что вызывает аппетит, поощряет человека к еде независимо от того, существует ли действительная потребность в пище. Вряд ли человек бывает голодным, когда он тянется к десерту, обычно подаваемому после обеда из многих блюд. И очень немногие отказываются от десерта, утолив чувство голода и даже ощущая тяжесть в желудке. Такая привычка к пере-

еданию в питании неизбежно приводит к ухудшению здоровья и последующим болезням. Голод и ощущение вкуса – единственные «гиды» в отношении количества и характера требуемой пищи, делится своим секретом Шелтон.

Наличие естественной потребности в пище – голода – указывает на то, что организм требует пищи и что соответствующие органы готовы принять и усвоить ее. Шелтон убежден, что количество, качество пищи, частота ее приема должны регулироваться потребностями организма, правилами здорового образа жизни, а не условностями этикета, комфорта, установившихся привычек и т. п.

Нужно прислушиваться к организму, хочет он есть или нет, и не пугаться отсутствию потребности в пище. Существует ряд условий, при которых временная потеря аппетита является вполне нормальной: например, после тяжелой физической нагрузки, из-за сильных эмоциональных переживаний (печаль, гнев и т. д.), при острых или, что чаще, хронических болезнях. Истерия и некоторые виды умственного состояния также часто приводят к потере аппетита.

2. Никогда не ешьте при болях, умственном и физическом недомогании

Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, не принимайте еды до возвращения хорошего самочувствия. Такое поведение всегда диктуется инстинктом. Боли, воспаления, повышенная температура – все это тормозит выделение пищеварительных соков, прекращает «голодные сокращения», прерывает вкус к еде, отвлекает нервную энергию от пищеварительных органов и нарушает усвоение. Если эти явления не очень выражены, небольшой аппетит может иметь место, особенно у тех, у кого извращены инстинкты. Больной лихорадкой нуждается в голодании, а не питании, утверждал Герберт Шелтон. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнообразную пищу и тем меньшее ее количество может усвоить организм. Практика откармливания больных и ослабевших, чтобы «поднять» их, является губительной.

По словам Виолы М. Киммел, последовательницы учения Шелтона, «правильный прием пищи – это наука и изящное искусство... Гнев, ненависть, зависть, страх, сомнения, беспокойство – смертельные враги для усвоения пищи, даже самой гигиеничной. Даже порыв восхищения или любви отгоняет голод и лишает пищеварительные органы крови и энергии, необходимые для работы. Отдых, спокойствие, миролюбие – идеальные условия для всего процесса пищеварения, если хотят вести удобный, высокопроизводительный и чистый образ жизни».

Мелкие конфликты и споры накапливаются за день, чтобы вечером за едой вылиться в поток раздражительных фраз и ссору? За обеденным столом не должно быть произнесено ни одного недоброго слова. Злому взгляду, вносящему страх или беспокойство, не место при приеме пищи.

И еще – не думайте о диетах, что вам можно, а что нельзя. Просто съешьте пищу и забудьте о ней. Если вы съели что-то неподходящее или пищевое сочетание продуктов было неправильным, переживания по этому поводу не только ничему не помогут, но еще больше навредят вашему организму.

3. Никогда не ешьте во время, непосредственно перед или после серьезной физической или умственной нагрузки

В противном случае съеденная пища определенно приведет к несварению, недомоганию и «неспособности к работе из-за нехватки активных желудочных соков». Отдых, осо-

бенно сон, в подобных условиях более важен, чем еда. А к еде можно приступить после расслабления и отдыха, восстановив силы. Очень важно дать организму необходимое время для усвоения принятой пищи. «Послеобеденный отдых» не является проявлением прихоти или сибаритства, он физиологически необходим организму, занятому тяжелой работой – расщеплением и усвоением полезных веществ. Представление, будто физические упражнения или оживленные разговоры после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Никакую пищу нельзя принимать непосредственно до или после ванны.

4. Не следует пить во время еды

Это важное правило необходимо строго соблюдать. Оно относится к любой жидкости: воде, чаю, кофе, какао и другим напиткам (кстати, молоко – это еда, а не напиток, и его тоже следует употреблять отдельно). Пережеванная пища поступает в желудок, содержащий большое количество желудочного сока, и реакции расщепления проходят успешно. Выпитая вода смывает желудочный сок в кишечник и, как считал Шелтон, тормозит пищеварение. Холодные напитки, лимонад, пунш, чай со льдом и т. д., часто выпиваемые с едой, мешают и тормозят пищеварение. И высокая, и низкая температура препятствуют выделению пищеварительных соков. Наивысшая функциональная способность желез отмечается при температуре, соответствующей нормальной температуре тела. Кроме ухудшения самого пищеварения, питье во время еды ведет к плохому пережевыванию пищи. Вместо того, чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет во время еды, приучается проглатывать ее увлажненной и полупережеванной.

«Такую практику необходимо устранять во что бы то ни стало», – категорически утверждал в своих трудах Герберт Шелтон. Пейте воду за 10–15 минут до еды, советовал он, через полчаса после приема фруктов, через 2 часа после крахмальной пищи и через 4 часа после белковой.

5. Тщательно пережевывайте и формируйте так называемый пищевой комок, старательно пропитывая его слюной

Пища, обработанная слюной в процессе пережевывания, сразу подвергается действию пищеварительных соков, а пища, проглоченная кусками, требует значительно большего времени для усвоения, желудок вынужден прилагать большее количество сил и энергии для усвоения компонентов еды. Кроме того, поспешное поглощение пищи без тщательного пережевывания ведет к перееданию и всем последующим из-за этого неприятностям.

Качество и объем пищи по Шелтону

Желудок – это не пункт на пути к сердцу мужчины, а всего лишь мускульный «мешок», наделенный способностью к сокращению и растяжению. Ссылаясь на эксперименты своего современника Кэннона и некоторых других, Герберт Шелтон сделал вывод, что «желудок не может должным образом принять пищу, перевернуть, смешать с пищеварительными соками, а затем пропустить в тонкий кишечник, пока не будет ее (пищи) определенного минимума. Определенный объем, причем не только самой питательной массы, но также отходов, оставшихся после пищеварения, важен не только для хорошего желудочного, но и хорошего кишечного пищеварения. Концентрированное питание, т. е. состоящее из пищи, оставляющей мало отходов, еда „мало, но часто“, бульоны, жидкие диеты и т. д. не идеальные диета и практика питания. Их можно применять временно, при некоторых болезнях, но даже и тогда в большинстве случаев они редко оказываются лучшим выходом». Поэтому в своих работах Шелтон постарался дать внятный и исчерпывающий ответ на вопрос, сколько мы должны есть.

Чрезмерный аппетит начинает формироваться уже в раннем возрасте, когда детей заставляют есть четыре-пять раз в день и оставлять тарелку пустой. Поэтому среди взрослого населения переедает значительно больше людей, чем принято считать. Но аппетит, как любая привычка, может быть сформирован так, что организм будет требовать или мало пищи, или очень много.

Шелтон был не согласен с теми, кто настаивал, что утренняя еда должна быть главной, хотя до сих пор многие предпочитают утром самый тяжелый прием пищи. Более того, так полагают и некоторые авторы других систем питания, о чем мы еще поговорим. В защиту своего тезиса они приводят следующие аргументы:

а) организм после ночного сна, отдохнув, лучше сможет переварить пищу, чем вечером, после трудового дня;

б) съеденная утром пища обеспечивает организм необходимой ему для предстоящей днем работы энергией.

Но кто спорит, что после ночного отдыха больше энергии, чем после дневной работы? Однако неправильно считать, что пищеварительная система ночью отдыхала. Более того, следуя философии раздельного питания, истинный голод не создается ночным отдыхом, а принимать тяжелую пищу при отсутствии голода – значит идти против первого правила правильного питания Шелтона. Пища может дать энергию только после того, как она усвоена. При нормальных условиях полное усвоение пищи как в желудке, так и в кишечнике требует от 8—10 до 16—18 часов напряженного труда. А если при этом заставлять себя работать, то потребуется значительно больше времени. Поэтому пища, принимаемая утром, не может обеспечить организм энергией для дневной работы. Наоборот, необходимая для усвоения пищи часть энергии забирается у дневной работы. Поэтому Шелтон утверждал и внедрял в свою лечебную практику следующую идею: «Утренний прием пищи лучше всего вовсе пропустить. В крайнем случае он должен состоять из апельсина или неподсахаренного грейпфрута. Дневной прием должен быть очень легким, а вечерний самым большим и иметь место только после небольшого отдыха после работы». Три обеда за один день – слишком много для организма, считал Шелтон. Но это распространенная практика, особенно среди работающих граждан. В результате их тела рано стареют и изнашиваются.

Категорически возражал Шелтон как против еды между делом, второпях и на бегу, так и против обжорства. Пищу надо принимать, когда есть время для ее усвоения. Любой другой подход неестественен и противоречит законам физиологии. Переедание уже испортило больше жизней, чем недоедание, считал он. «На одного страдающего от недоедания – 99

тех, кто страдает от обжорства». Обилие продуктов питания, соблазнительное разнообразие и сравнительная дешевизна, многочисленные меню, используемые для подстегивания пресыщенного аппетита с целью освежить «наслаждение» различными напитками, замороженными фруктами, мороженым, постоянно растущая немая угроза в виде пирогов, пудингов и пирожных – все это диктует огромную необходимость в обучении людей тому, что не надо есть.

Неумеренное питание – одна из бед нашей страны. Большой желудок, принимающий пищу от трех до шести раз в день, всегда стремится к пище. Для многих врачей и людей с больным желудком было бы поразительным откровением в подобных случаях услышать совет поголодать и при этом убедиться, как быстро исчезнет ненормальный аппетит и улучшится процесс усвоения пищи. Умеренные в еде люди имеют хорошее пищеварение и никогда не испытывают дискомфорта в желудке, а переедающие всегда слабы, хотят пить, полны, страдают от кислотности, сыпи, поноса, запора и других болезней пищеварительного тракта. «Жадность рождает все виды недугов, которые мы пытаемся вылечить различными „чудесами“, но тем не менее продолжаем этот свиноподобный образ питания», – увещевал своих пациентов Шелтон.

Он был убежден, что привычка есть ненатуральную пищу – главная причина переедания. Эти продукты не усваиваются организмом полностью и потому не удовлетворяют его потребности, пока не будут съедены в большом количестве. Большое разнообразие продуктов чрезмерно стимулирует ощущение вкуса и ведет к перееданию. То же делают специи и приправы. Просто трудно не переест при приеме обработанной пищи. Актуальность этого тезиса сохраняется и в наши дни. Здоровье и трудоспособность требуют, чтобы организм имел все, что необходимо, но не более. Чрезмерность, превышающая разумные резервы организма на «черный день», вредна и становится помехой для нормальной физиологической деятельности. Умеренность – вот благо и гармония.

И наконец основополагающий принцип теории раздельного питания Шелтона – правильные сочетания продуктов.

Люди готовят и едят разнообразные блюда, совершенно игнорируя физиологические пределы пищеварительной системы. Существует общее убеждение, распространенное в том числе среди врачей, будто желудок может в один прием усвоить любое количество пищи и в любых комбинациях. Но пищеварение подчинено законам физиологии и биохимии. При составлении меню и для здоровых, и для больных людей необходимо учитывать определенные физиологические пределы пищеварительных желез, энзимов и соков. Имея под рукой эти данные, мы всегда можем составить диету, которая будет соответствовать пределам пищеварительных желез и их секреции. «Мы получаем здоровье, силу и пользу не оттого, что мы едим, а оттого, что перевариваем и усваиваем, – утверждает Шелтон. – Беспрепятственное усвоение можно гарантировать лишь в тех пределах, в каких мы оберегаем желудок от неправильных комбинаций пищи, а также от того умственного и физического состояния, которое нарушает пищеварение». По его словам, чем больше он изучает эту проблему, тем «все более очевидным становится полная невозможность усвоить ту смесь, которую представляет собой обычная пища современного человека». Почему? Суть, по Шелтону, в том, что «характер сока соответствует требованиям пищи, на которую он воздействует. Углеводная пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими углеводы; белковая пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими белок, и т. д. Эти изменения сока касаются как его концентрации, так и количества. Специфические секреты, выделяемые на каждый отдельный вид пищи, столь различны по своему характеру, что академик Павлов назвал их „молочным соком“, „хлебным соком“, „мясным соком“ и т. д.».

Оттолкнувшись от теоретических предпосылок, Шелтон разработал правила пищевых сочетаний. Причем в отличие от некоторых авторов современных диет он проверил их в

первую очередь на себе, лишь потом стал применять в своей врачебной практике. И имел право утверждать, что следовать его правилам могут и здоровые, и больные.

Таблица 2

Сочетания пищевых продуктов

Лучшие сочетания	Худшие сочетания
Фрукты (полукислые и некислые)	
Кислое молоко	Кислые фрукты, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	
Прочие кислые фрукты, орехи	Все сласти, крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов
Зеленные овощи	
Все белки, все крахмалы	Молоко
Крахмалы	
Зеленные овощи, животные и растительные жиры	Все белки, все фрукты, кислоты, сахара
Мясо всех видов	
Зеленые овощи	Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и растительное масло, сметана, сливки
Большинство видов орехов	
Зеленые овощи, кислые фрукты	Молоко, крахмалы, сласти, другие белки, кислые продукты, сливочное и растительное масло, сливки
Яйца	
Зеленые овощи	Те же продукты
Сыр	
Зеленые овощи	Крахмалы, сласти, другие белки, кислые фрукты, сливки, сливочное и растительное масло
Молоко	
Принимать отдельно	Все белки, зеленые овощи, крахмалы
Животные (сливочное масло, сливки) и растительные жиры	
Зеленые овощи	Все белки
Дыни всех видов	
Лучше всего отдельно	Все продукты
Злаковые (зерновые)	
Зеленые овощи	Кислые фрукты, белки, сласти, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленого горошка)	
Зеленые овощи	Белки, сласти, молоко, фрукты всех видов, сливочное и растительное масло, сливки

Обобщим рекомендации Шелтона по организации естественного (с его точки зрения) питания.

1. Следует есть:

- кислые продукты и крахмалы в разное время;
- крахмалы и белки в разное время;
- кислые продукты и белки в разное время;
- кислые продукты за 15–30 минут до еды;
- один вид белка в один прием пищи;
- белки и жиры в разное время;
- белки и сахара в разное время;
- крахмалистые продукты и сахара в разное время;
- дыни отдельно от другой пищи (то же относится к фруктам);
- сладкие и кислые фрукты в разные приемы пищи;
- сахара и кислые фрукты в разные приемы пищи;
- зелень с кислыми фруктами и творогом (или с орехами);
- зелень со сладкими или полусладкими фруктами и ничего более.

2. Не ешьте за один прием более двух продуктов, богатых сахаром и крахмалом.

3. Пейте молоко отдельно от другой пищи (можно через полчаса после кислых фруктов).

4. Воду пейте за 10–15 минут до еды. Лучше за 15 минут до кислот типа кислых фруктов, помидоров, клюквы, щавеля, ревеня и др.

5. Избегайте десертов. Если вы должны съесть его, то с большим количеством зелени. Особенно старайтесь избегать охлажденных десертов, например мороженого.

6. Утром лучше есть фрукты (можно затем съесть сметану, сливки, простоквашу и т. п.), днем – крахмалы, вечером – белки.

7. Хорошо сочетаются: жир с крахмалом, дыни с другими некислыми свежими фруктами, некрахмалистая зелень – с крахмалом, или белками, или жиром, особенно с природным сочетанием белка и жира типа сметаны, сыра, орехов и др. Особенно эффективна в этом отношении сырая капуста.

8. По Шелтону, неприемлемы в любом виде: майонез, все бутерброды, кроме хлеба с маслом, консервы типа «рыба в масле или томатном соусе», сырок с изюмом, булочки с изюмом, творогом, повидлом, мясо с томатным или другим кислым или острым соусом. Приправы, уксус, спирт замедляют пищеварение, благоприятствуют активности бактерий. Все, что снижает пищеварительные способности, все, что замедляет процесс пищеварения, все, что временно прекращает пищеварение, будет благоприятствовать активности вредных бактерий.

9. Переедание, прием пищи в состоянии усталости, еда, когда человек замерз или перегрелся, еда при лихорадке, болях, серьезном воспалении, когда нет чувства голода, когда человек обеспокоен, озабочен, полон страха, гнева и т. п. – благоприятствует бактериальному разложению съеденной пищи.

10. Нельзя есть перед, во время и сразу после тяжелой физической нагрузки или работы, связанной со значительным умственным или нервным напряжением. Совмещение с едой оживленных разговоров, чтения или работы явно затруднит нормальное пережевывание, переваривание и усвоение пищи.

Есть еще одно сочетание, которое не обсуждает Шелтон, но на запрете которого настаивают некоторые специалисты (Поль Брэгг, Индра Дэви и др.), – это запрет крахмалов в сочетании с продуктами, богатыми серой: капуста, цветная капуста, репа, горох, яйца, инжир, лук, морковь, чеснок, семена льна. Поэтому не ешьте капусту с крахмалами!

Завтрак, обед и ужин по Шелтону

Составление меню по принципам Шелтона столь просто, что вы никогда не будете ломать голову над тем, что есть.

Завтрак, по мнению Шелтона, должен быть легким и давать энергию на первую половину дня. Фрукты насыщены минералами, витаминами и сахарами, представляют ощутимые на вкус смеси кислот. Вместе с орехами и зелеными овощами фрукты представляют собой идеальную пищу для человека. Но фруктовые кислоты плохо сочетаются и с крахмалами, и с белками, их сахара не сочетаются ни с крахмалами, ни с белками, масло авокадо и маслин плохо сочетается с белком. Не добавляйте сахар к фруктам!

Для **обеда** нужно подобрать правильное сочетание крахмалистой пищи, которую вы будете съедать в дневное время. Крахмалы надо есть сухими, тщательно пережевывая и смачивая слюной перед тем, как проглотить. В обеденное меню обязательно должен входить овощной салат. В салате, съедаемом с крахмальной пищей, не должно быть кислот. Шелтон советует есть больше салата на ужин – с белками и меньше днем – с крахмалом.

Ужин должен содержать правильное сочетание белковой пищи, которую лучше есть без кислот и растительного масла, а также без масляных подливок, в индивидуальном для каждого количестве. Кроме того, в каждый вариант должен обязательно войти овощной салат.

Десерты – пирожные, пирожки, пудинги, мороженое, сладкие фрукты – употребляются в конце трапезы, обычно после того как человек насытился или съел больше, чем ему требуется. Они очень плохо сочетаются почти со всеми видами пищи, не несут полезной нагрузки и потому нежелательны. Старайтесь избегать десертов. Однако, если вы собираетесь отведать кусок пирога, съешьте его и большое количество салата из сырых овощей – и ничего больше, а затем пропустите следующий прием пищи.

Меню должно быть полноценным и простым, чтобы удовлетворить ваши потребности в питании. Разумеется, ежедневный рацион не может быть одинаковым для всех. Работники тяжелого физического труда должны получать большее количество пищи, но ее качество должно соответствовать законам полноценного питания и законам Природы.

Работникам умственного труда рекомендуется употреблять как можно меньше крахмала. Больному организму пища нужна для очищения, лечения и восстановления.

Меню должно меняться в зависимости от сезона: смена сезонов дает возможность вводить в рацион разные продукты (вы можете составить свое осеннее, летнее, зимнее и весеннее меню). И разумеется, учитывать возрастные особенности организма.

Чувствуйте себя свободно в выборе продуктов: любой зеленый овощ можно заменить другим; если нет одного вида крахмала, его тоже можно заменить любым другим. То же самое и с белками: если вы не можете обеспечить себя белком, указанным в меню, используйте вместо него другой. Например, вместо картофеля можно употреблять тыкву, репу или фасоль; если нет укропа – возьмите сельдерей или ботву свеклы, репы, моркови, или крапиву и т. п. Главное – не допускать однообразия в питании.

Всегда соблюдайте следующие правила: на завтрак сначала съедайте сочные фрукты, а крахмальные продукты – спустя 20 минут. На обед в меню должны быть овощи и крахмальная пища (печеный картофель, свекла, морковь или другие овощи) с зелеными и листовыми овощами, заправленными капустным соком; на ужин – овощи и белковая пища (творог, орехи, семечки, сыр, мясо, печень, рыба, желток, птица и т. д.).

Приведенное ниже меню – только пример для того, чтобы вы смогли понять принципы пищевого сочетания и воспользовались возможностью выработать собственное сочетание блюд.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК (НА ВЫБОР):

- 1) три апельсина;
- 2) грейпфрут без сахара;
- 3) 200 г винограда, одно яблоко;
- 4) 2 груши, 8 штук свежего или сушенного на солнце инжира;
- 5) замоченный чернослив, яблоко или груша;
- 6) 2 груши, горсть сушеных фиников или инжира;
- 7) блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы;
- 8) яблоко, 200 г винограда, блюдо фиников или чернослива;
- 9) арбуз;
- 10) дыня;
- 11) персики без сахара (можно со сметаной);
- 12) ягоды без сахара (можно со сметаной).

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (НА ВЫБОР):

- 1) овощной салат (морковь, свекла, шпинат);
- 2) овощной салат, чашка сухих злаков, репа;
- 3) сельдерей (редис), капуста (китайская), авокадо;
- 4) овощной салат, морковь, зеленый горошек;
- 5) салат из кислых фруктов, 100 г очищенных орехов;
- 6) овощной салат (цветная капуста, кукуруза свежая, листья швейцарской капусты);
- 7) овощной салат (4 репы, деревенский сыр);
- 8) овощной салат (шпинат, орехи).

ОБЕД (НА ВЫБОР):

- 1) овощной салат, шпинат, орехи;
- 2) салат из сырых фруктов, яблоки, орехи;
- 3) овощной салат, китайская капуста, авокадо;
- 4) овощной салат, капуста (свекольная ботва), орехи;
- 5) овощной салат, редис (с ботвой), орехи;
- 6) салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра.

Следующие меню включают овощи, приготовленные на пару, хотя доктор Шелтон и не советовал употреблять их регулярно.

ПЕРВЫЙ ЗАВТРАК (НА ВЫБОР):

- 1) дыня сладкая;
- 2) яблоко, сушеный инжир, финиковая слива;
- 3) 200 г винограда, 10 фиников, груша;
- 4) дыня;
- 5) грейпфрут, апельсин;
- 6) 200 г винограда, финиковая слива, чернослив.

ВТОРОЙ ЗАВТРАК (НА ВЫБОР):

- 1) зеленый салат, огурец и сельдерей, шпинат (на пару), печеный картофель;
- 2) зеленый салат, редис, зеленый перец, печеная цветная капуста, морковь (на пару);
- 3) зеленый салат, лук, швейцарская капуста, горошек;
- 4) зеленый салат, капуста, огурцы, ботва свекольная, свекла, кусочек хлеба из цельной пшеницы;

- 5) зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный), кусок хлеба с маслом;
- 6) сельдерей, стручковый горошек, капуста цветная, морковь (на пару), хлеб из цельной пшеницы;
- 7) овощной салат, шпинат (на пару), артишок;
- 8) овощной салат, картофель (печеный), капуста (кудрявая, на пару).

ОБЕД (НА ВЫБОР):

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

Правильный салат

В приведенном выше меню часто встречается салат. Что под этим словом понимал доктор Шелтон?

Салаты играют основную роль в раздельном питании, поэтому их нельзя игнорировать. Однако салаты из консервированных фруктов, из вареных продуктов, содержащие картофель, креветки и тому подобные продукты, не могут считаться «правильными». По Герберту Шелтону, для приготовления настоящего салата надо неукоснительно соблюдать некоторые отнюдь не сложные правила.

1. Салаты надо делать из свежих овощей. Лучше всего, если вы принесли их прямо с огорода. При покупке овощей на рынке надо выбирать самые свежие и крепкие овощи. Вялые и сморщенные утратили и вкус, и питательную ценность. Самый лучший салат получится из зеленых листьев растений, открытых при росте солнцу. Листовой салат имеет преимущество перед кочанным, зеленый – перед белым. Прекрасными салатными овощами являются латук, сельдерей, огурцы, помидоры, зеленый перец и т. п. Великолепная добавка к салату – репа, вкусное и ценное добавление – ботва редиса и листья шпината.

2. Используемые в салатах фрукты и овощи должны быть хорошо вымытыми. Такие продукты, как яблоки, обрабатываемые химикатами для длительного хранения, надо тщательно мыть и сушить. Нежные зеленые листья после мытья необходимо слегка просушить. Нельзя срезать или соскребать верхний слой моркови, свеклы и других корнеплодов, их надо тщательно очищать щеткой. Шкурку с огурцов надо съедать вместе с мякотью.

3. Салатные овощи нельзя резать, крошить, нарезать ломтиками и т. д. Все это вследствие окисления ведет к утрате их жизненных сил. Продукты утрачивают свой вкус и подвергаются явным изменениям, будучи разрезанными, измельченными, крошеными и т. д., вследствие окисления кислородом. Чем меньше взаимодействие салата с кислородом, тем лучше.

4. При приготовлении фруктовых салатов фрукты должны подаваться целыми или нарезанными крупно. При разрезании на части яблоки, персики и другие фрукты часто вскоре становятся коричневыми и в результате окисления теряют вкус и витамины.

5. При приготовлении овощных салатов овощи нельзя вымачивать в воде. Их следует осторожно сорвать, тщательно очистить, не повреждая поверхность. Вымачивание в воде лишает овощи витаминов и минералов и снижает их пищевую ценность.

6. Делайте салаты простыми, в них должно быть не более трех компонентов. Вредна практика нарезания, крошения и смешивания дюжины или даже более видов овощей. Салат может быть простым и тем не менее во многом удовлетворять самые привередливые вкусы. Он же потребует для своего приготовления и минимума усилий.

7. Салаты должны радовать глаз. Но ни в коем случае нельзя приносить в жертву красоте их питательную ценность и полезность. Салат должен быть аппетитным и красивым, свежим и хрустящим на вкус. Но нельзя их питательной ценностью жертвовать ради их лишь внешней привлекательности, что столь часто практикуется. Как бы ни был важен внешний вид, он не так значим, как пищевая ценность и полезность этого блюда. И если человек действительно голоден, он вряд ли заметит внешнюю привлекательность салата. А если требуется гарнир, для этого можно использовать немного кресс-салата, петрушки или капусты. Не повредит добавление редиса и нескольких веточек мяты. Но не допускаются маринованные сливы.

8. Не нарушайте при приготовлении салата правил пищевых сочетаний или его смешивания с любой иной пищей. Салат из помидоров с крахмалистой пищей – против правила, запрещающего смешивать кислоты с крахмалами. Лимонный сок в салате, принимаемом с

белковой пищей, нарушает запрет против совмещения кислот и белков. Допустимо добавление в салат сыра или орехов, если эти продукты образуют чисто белковую часть рациона. Добавлять яйца в салат следует только тогда, когда они применяются в качестве белков в белковой диете.

9. Не добавляйте в салат соль, уксус, лимонный сок или любого вида приправу. Салатные приправы, состоящие из оливкового или соевого масла, лимонного сока (иногда с добавлением яичного желтка или меда), не являются полезными. И животный жир, и кислота препятствуют усвоению крахмала. Натуральные запахи и аромат природных продуктов гораздо лучше вкуса приправ.

Рецепты простых салатов Шелтона

Надеемся, что предлагаемые ниже рецепты доктора Шелтона станут для вас образцами, но основе которых вы можете сделать свои блюда. В них возможны различные комбинации овощей, соответствующие принципам правильных пищевых сочетаний, которым надо следовать при приготовлении салатов.

Овощные салаты

1. Половина качана латука, помидор, сладкий перец, пучок петрушки.
2. Половина качана латука, помидор, три веточки сельдерея.
3. Половина качана латука, помидор, веточка французского цикория.
4. Листья салата, три веточки зеленого сельдерея, один среднего размера огурец.
5. Один корень цикория, зеленый перец, маленькая луковица.
6. Четверть кочана капусты, помидор, три веточки зеленого сельдерея.
7. Четверть кочана капусты, три веточки зеленого сельдерея, три морковки.
8. Шпинат, две маленькие луковицы, три веточки зеленого сельдерея, маленький пучок кресс-салата, крупный красный перец.
9. Четверть качана латука, помидор, огурец.
10. Половина качана латука, два корешка фенхеля, две редиски.
11. Листья одуванчика (100 г), две небольшие морковки, маленькая луковица.
12. Небольшой пучок кресс-салата, огурец, одна веточка французского цикория.
13. Четверть кочана капусты, пучок кресс-салата, одна веточка цикория.
14. Пучок свежих нежных листьев редиса, крупный помидор, три веточки сельдерея.
15. Латук, капуста, цикорий.
16. Латук, капуста, редис или зеленый сладкий перец.
17. Латук, свежая кукуруза, шпинат.
18. Латук, китайская капуста, репчатый лук или лук-стрелка.

Фруктовые салаты

Фруктовые салаты лучше всего делать из целых фруктов. Удачны следующие комбинации.

1. Сливы, вишня, абрикосы.
2. Персик, сливы, вишня.
3. Сливы, персик, абрикосы.
4. Большая груша, яблоко, виноград.
5. Банан, сушеный на солнце (или свежий) инжир; груша или яблоко.

При приготовлении фруктового салата во избежание окисления необходимо резать фрукты на крупные части и употреблять сразу же. Полезно к фруктовым салатам из кислых фруктов добавлять 100 г орехов или, если вы не строгий вегетарианец, такое же количество сыра. Большой салат из фруктов и орехов или сыра, должен составлять один прием пищи. Можно приготовить салат из сладких фруктов и вместе с ним выпить стакан кислого молока или пахты.

Фруктово-овощные салаты

1. Апельсин, яблоко, латук.

2. Ананас, грейпфрут, латук.
3. Яблоки, груши, сельдерей, латук.
4. Авокадо, лук, латук.
5. Персик, абрикос, слива, латук.
6. Апельсин, грейпфрут, яблоко, латук.
7. Банан, вишня, сладкий виноград, латук.

Меню на неделю по Шелтону

Весенне-летнее меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак – персики, вишни, абрикосы.

Обед – овощной салат, свекольная ботва, морковь, тушеные бобы.

Ужин – овощной салат, шпинат, капуста, творог.

ВТОРНИК

Завтрак – дыня.

Обед – овощной салат, кабачки, артишоки.

Ужин – овощной салат, брокколи, свежая кукуруза, авокадо.

СРЕДА

Завтрак – ягоды со сливками (без сахара).

Обед – овощной салат, цветная капуста, рис.

Ужин – овощной салат, кабачки, ботва репы, баранья отбивная.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак – персики, абрикосы, сливы.

Обед – овощной салат, зеленая капуста, морковь, картофель.

Ужин – свекольная ботва, стручковые бобы, орехи.

ПЯТНИЦА

Завтрак – дыня.

Обед – овощной салат, тушеные баклажаны, хлеб из цельной пшеницы.

Ужин – овощной салат, тыква, шпинат, яйца.

СУББОТА

Завтрак – бананы, вишня, стакан простокваши.

Обед – овощной салат, зеленые бобы, картофель. Ужин – овощной салат, капуста, брокколи, соевые побеги.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак – арбуз, вишня, абрикосы.

Обед – овощной салат, тыква, картофель.

Ужин – овощной салат, стручковые бобы, орехи.

Осенне-зимнее меню

ПОНЕДЕЛЬНИК

Завтрак – хурма, груша, виноград.

Обед – овощной салат, капуста, цветная капуста, картофель.

Ужин – овощной салат, брюссельская капуста, стручковые бобы, орехи.

ВТОРНИК

Завтрак – яблоки, виноград, сушеный инжир.
Обед – овощной салат, ботва репы, рис / гречка.
Ужин – овощной салат, капуста, тыква, авокадо.

СРЕДА

Завтрак – груши, хурма, бананы, стакан простокваши.
Обед – овощной салат, брокколи, стручковая фасоль, картофель.
Ужин – овощной салат, шпинат.

ЧЕТВЕРГ

Завтрак – яблоко, апельсин.
Обед – овощной салат, кабачки, пастернак, хлеб из цельного зерна.
Ужин – овощной салат, красная капуста, стручковые бобы, семечки подсолнуха.

ПЯТНИЦА

Завтрак – хурма, виноград, финики.
Обед – овощной салат, морковь, шпинат, сваренные на пару корнеплоды.
Ужин – овощной салат, тыква, сыр.

СУББОТА

Завтрак – грейпфрут.
Обед – овощной салат, свежий горох, капуста, кокосовый орех.
Ужин – овощной салат, шпинат, сваренный на пару лук, баранья отбивная.

ВОСКРЕСЕНЬЕ

Завтрак – виноград, бананы.
Обед – овощной салат, стручковые бобы, овощной суп, тушеные корнеплоды.
Ужин – овощной салат, тушеные баклажаны, капуста, яйца.

Все описанное настолько далеко от наших привычек, что не всякий сможет сразу перестроиться на такую систему питания. Для большинства, видимо, удобнее иметь некий переходный период длительностью от нескольких дней до нескольких недель, в течение которого вместо привычных смесей продуктов надо есть те же продукты, но в определенной последовательности – например, не хлеб с ряженкой, а сначала ряженку и только потом хлеб. Впрочем, такой совет противоречит строгим рекомендациям Шелтона. Он говорил однозначно: «Переходите на естественную диету настолько сразу и полно, насколько позволяют вам обстоятельства. Переходный период не нужен. Ничего не достигается при постепенном отказе от старой диеты и переходе к новой. В резком переходе нет никакой опасности. Чем быстрее и полнее вы отойдете от старой и начнете принимать выгоды новой диеты, тем благоприятнее будет результат. Откажетесь ли вы от стимулирующей диеты ради не стимулирующей или откажетесь от переедания ради умеренности в еде, вначале вы почти всегда будете ощущать нехватку пищи. Возможны головокружения и ощущения слабости, потеря веса, болезненные ощущения. Часты признаки дискомфорта и неприятные ощущения в желудке, головная боль и прочие симптомы, которые могут встревожить новичка и его друзей. Все эти симптомы могут быть, если вы все еще принимаете больше пищи, чем нужно для удовлетворения потребностей вашего организма. Но если вы будете продолжать ваши усилия, пока организм не приспособится и не залечит пороки от приема прежней нездоровой пищи или прежнего переедания, то уже скоро вы оцените действительные и длительные выгоды от изменения в диете».

Переход этот тем труднее, чем дольше его откладывать. Молодые люди могут привыкнуть к новым привычкам значительно легче и быстрее, чем старые, и не только потому, что их организм более податлив, а потому, что, как правило, в них не настолько укоренились старые привычки, которые надо ломать. Порывайте с вашими плохими привычками как можно скорее и вырабатывайте новые, которые будут поддерживать в вас здоровье и силу на протяжении долгой, счастливой и полезной жизни.

Голодание по Шелтону

Герберт Шелтон считал голодание частью здорового образа жизни, которое проводится не столько для снижения веса, сколько для поддержания или восстановления здоровья в целом. Он определял процесс голодания как частичное или полное воздержание от пищи и питья или только от пищи на строго обозначенный период времени. И выделял четыре основные причины, которые должны побудить человека пройти курс голодания.

Причиной номер один можно считать снижение веса. Совершенно ясно, что голодание – самый быстрый, безопасный и наиболее эффективный способ, имеющийся в нашем распоряжении. Однако Шелтон всегда подчеркивал, что даже для людей с избыточным весом голодание полезно отнюдь не только из-за снижения веса, оно дает и много других преимуществ.

Вторую причину Шелтон определял как «физиологическую компенсацию», при которой восстанавливается природный баланс сил в организме. Голодание сохраняет силы, использующиеся для работы пищеварительной системы, и направляет их для выполнения других задач.

Третья причина – обеспечить физиологический отдых пищеварительной, нервной и других систем. Попросту говоря, чем больше пищи съедает человек, тем большую работу должны выполнить его органы и системы. Если попытаться снизить количество употребляемой пищи, то эти органы получают возможность больше времени для отдыха. Если же совсем не есть, то они получают возможность отдохнуть, восстановиться и с вновь обретенными силами улучшить свою повседневную работу. Сердце и кровеносная система также благодарно откликаются на снижение нагрузки. Дыхание замедляется, уменьшается нагрузка на нервную систему. А все это, по мнению классика, означает для организма долгожданный и необходимый отдых.

Четвертая, и самая важная, причина – это возможность очищения организма. Шелтон в свое время пришел к убеждению, что «ничто, известное человеку, не может сравниться с голоданием, как средством усиленного очищения крови и тканей от шлаков». С момента отказа от пищи проходит совсем немного времени, как органы выделения увеличивают свою активность и вступает в силу настоящее физиологическое очищение, происходит удаление отложившихся шлаков, все внутренние органы человека очищаются. «Человек ощущает себя обновленным», – резюмировал наблюдения за своими пациентами Герберт Шелтон.

Голодание: где и когда?

Шелтон уверял, что начинать голодание можно в любое время года, когда в этом есть необходимость. Если вы чувствуете, что в вашем организме что-то разладилось, то лучше прекратить питание, не оглядываясь на время года. Голодание – это предупреждающая программа, которая прекращает патологический процесс прежде, чем он серьезно разовьется. Поистине мудро «убить в зародыше» все болезни, не ожидая, пока они превратятся в грозную опасность.

Однако человек, в течение 40 или 50 лет основательно износивший свой организм, к моменту начала голодания жаждет поправить здоровье за несколько дней или недель. Чем скорее мы избавимся от царящих в наших умах мифов, тем быстрее сможем принять очевидный факт, что оздоровление требует достаточно долгого времени и немалого упорства. Для этого одного только голодания часто бывает недостаточно, а требуется комплексное лечение. Однако существуют условия, при которых голодание, по крайней мере длительное, не только нежелательно, а даже противопоказано. При сильном истощении, при запущенной болезни сердца, туберкулезе, при раке и диабете от голодания нет пользы. Особенно следует избегать голодания при раке печени и поджелудочной железы. Если очень велик страх перед голоданием, то его тоже не стоит предпринимать.

Вероятно, самым большим препятствием для голодания дома является почти неизбежное отрицательное отношение семьи, родственников и знакомых. Они не оставляют голодающего в покое: уговаривают его образумиться, понуждают есть, твердят, что он сумасшедший, что убьет себя, что он плохо выглядит и если и не отдаст концы, то сильно навредит себе. В результате голодание приносит уже скорее вред, чем пользу. Совсем иначе дела обстоят там, где семья содействует голоданию, тогда оно проходит в домашних условиях легко, спокойно и успешно. Вдобавок следует находиться под наблюдением врача, специализирующегося на проведении голодания. По этой причине, как бы ни было хорошо голодающему дома, лучшим местом надо считать такое специальное медицинское учреждение, где подобные мероприятия проводятся регулярно. Кроме того, для большинства людей голодание – событие неординарное, особенно если к нему прибегают в первый раз. Голодающий может испытывать волнение, чувство неуверенности, колебания и даже страх. Вдобавок у него возникают новые ощущения, которые иногда беспокоят его. По этим причинам лучшим местом для голодания также следует считать специальное учреждение, возглавляемого опытным руководителем. Так считал Шелтон, такого же мнения придерживаются и современные специалисты по питанию.

Сколько времени следует голодать?

На этот счет было много споров еще во времена Шелтона, они не стихают до сих пор. Идеально продолжать голодание до возвращения чувства голода. Однако практически это не всегда возможно, и едва ли мы поступим мудро, назначив себе срок голодания вне зависимости от причины, вызывающей его необходимость. Нет ни одного человека, который бы смог заранее предугадать, какой срок голодания необходим в конкретном случае и безопасен при данном состоянии организма. Врач дает согласие на голодание его пациента, имея в виду конкретную цель: снизить вес, уменьшить кровяное давление, освободить организм от накопившихся шлаков, дать отдых утомленной нервной системе, восстановить здоровье человека. За голодающим постоянно ведется наблюдение, и голодание прерывается, когда подходит срок завершения этого процесса или прежде чем продолжение его станет опасным. Долго без пищи не может существовать ничто живое, но голодание не представляет угрозу организму, если он обладает внутренними резервами питательных веществ. Так как этот предел голодания легко определим, то вероятность того, что опытный врач ошибется и продолжит голодание сверх безопасного срока, очень невелика. Если голодание не остановлено в нужное время, то природа сама даст знать, что следует завершить процесс, – пробудится чувство голода. Произвольный срок голодания можно принять только в том случае, если время, в течение которого пациент должен вернуться на работу, ограничено или если есть противопоказания для длительного голодания. Во всех остальных случаях единственным удовлетворительным планом голодания может быть ежедневное наблюдение за состоянием голодающего. В соответствии с этим правилом голодание может продолжаться несколько дней, недель или месяцев. Наиболее длительное голодание, которым руководил Герберт Шелтон, продолжалось 90 дней. Два других его пациента провели без еды по 70 дней и еще многие – около 60 дней. Но сам Шелтон предупреждал, что такое долгое голодание – вовсе не правило, не необходимость и не каждый пациент может без вреда не питаться столько дней. Каждое голодание должно проводиться в соответствии с потребностями и возможностями конкретного человека. Сам пациент не должен начинать курс голодания с целью «отголодать» заранее намеченное число дней. А вдруг сил не хватит?

В некоторых случаях серии коротких голоданий предпочтительнее одного длительного. В целом же, по мнению Шелтона, длительное голодание дает лучшие результаты, чем серия коротких. Вопросы «где, когда и как долго?» должны решаться в зависимости от обстановки и в соответствии со здравым смыслом. Мы имеем дело не с машиной, а с живым человеком, так Герберт Шелтон определял приоритеты при выборе схем голодания для своих пациентов.

Восемь принципов голодания по шелтону

Голодание – процесс значительно более сложный и не сводится к просто отказу от пищи. Для получения удовлетворительных результатов голодание должно проходить под руководством опытного специалиста в соответствии с хорошо разработанными правилами и методикой. Нельзя доверять руководство голоданием малознающему или неопытному человеку.

Основополагающим правилом является то, что все потребности нормальной физиологии организма в период воздержания от еды должны удовлетворяться, потому что голодание – это воздержание от еды, но не от чего-либо из других важных потребностей. Некоторое время мы не завтракаем, не обедаем и не ужинаем, т. е. у организма нет внешних источников поступления питательных веществ. Но организм использует собственные запасы потому, что он по-прежнему нуждается в пище. При этом обычные потребности организма не изменяются.

Подготовительный период

Существует много методик, посвященных подготовке человека к голоданию. Некоторые предлагают использовать специальную пищу для очищения кишечного тракта перед голоданием. Другие разрабатывают специальные схемы, направленные на постепенную подготовку человека к голоданию в течение длительного срока, например: голодать 1 день, есть 2 дня, голодать 2 дня, есть 4 дня и т. д. Шелтон однозначно считал, что «нет никаких причин, препятствующих резкому и без церемоний началу голодания». На практике необходима психологическая подготовка к голоданию. Убедитесь в том, что чрезвычайная полезность голодания для вас доказана, и приступайте к голоданию без страха и колебания, советовал Шелтон.

Отдых

Методика голодания Шелтона основывается на простых физиологических принципах. Наиболее важными моментами являются «снижение умственной, сенсорной, нервной и физической активности, дабы сэкономить энергию голодающего для усиления восстановительных и очистительных процессов по правилу компенсации».

Шелтон рекомендовал физический отдых обеспечивать путем прекращения физической деятельности, отдыхом в постели, расслаблением. Умственный отдых – сохранением мыслительной активности и эмоциональных нагрузок. Вредно обсуждать противоречивые идеи, позволять человеку расстраиваться или вовлекать его в споры по любому поводу. Эмоциональное равновесие – секрет отдыха ума. Не всегда легко для голодающего избавиться от волнения, беспокойства, но, по крайней мере, внешние условия для обеспечения спокойствия должны быть обеспечены. Для отдыха чувств нужно спокойное место. Надо избегать чтения, сидения перед телевизором, хождения в кино и других занятий, дающих нагрузку глазам. Особенно нарушает равновесие, повышает расходование энергии шум. Мир, спокойствие и бездействие чувств обеспечивают сохранение энергий. Отдых, в понимании автора метода, не лечение, а одна из важных его составных частей, так же как и при поддержании здоровья. Только отдых нужен организму, который приведен в плачевное состояние неумеренностью в пище, в сексе, эмоциональными нагрузками, работой и другими причинами.

Отдых необходим во время голодания потому, подчеркивал Шелтон, что при нормальном процессе функционирования организма питание и деятельность должны друг друга

уравновешивать («правило компенсации»). Есть специалисты, которые разрешают своим голодающим предпринимать далекие прогулки и требуют от них ежедневных физических упражнений. При кратковременном голодании некоторые умеренные упражнения допустимы под наблюдением врача. В других случаях Шелтон считал даже незначительные усилия бесполезной тратой энергии и резервов организма. Он говорил: «Деятельность должна сочетаться с питанием. Когда нет приема пищи, активность нужно свести к минимуму. Необходим отдых, а не траты».

Тепло

Голодающий легко мерзнет. Озноб ослабляет процессы очищения и вызывает ускоренное расходование резервов. Следовательно, важно сохранить тепло. Это приходится делать даже в теплые летние месяцы. В частности, ноги должны быть всегда теплыми.

Вода

Голодающий хочет пить, хотя заметно реже, чем в период, когда он ест. Нормальная потребность в воде должна удовлетворяться самой чистой водой, какую только можно достать. Минеральные воды и вода с плохим вкусом не рекомендуются. Мягкая весенняя вода, дождевая, дистиллированная, отфильтрованная или любая, не содержащая примесей, приемлема. Следует пить не больше, чем хочется.

Водные процедуры

Необходимость умыться и соблюдать личную гигиену во время голодания ничуть не меньше, чем всегда. Можно купаться ежедневно или сколько хочется, но потери энергии должны быть минимальными. Для этого:

- а) купание должно быть кратким как под душем, так и в ванне; обычная практика – подолгу находиться в ванне – расслабляет и потому не рекомендуется;
- б) вода в ванне должна быть не горячей, не холодной, а тепловатой, в обоих крайних случаях от организма требуются большие энергетические затраты, а расход энергии тем меньше, чем ближе температура воды к температуре тела;
- в) купание нужно для чистоты, а не для каких-нибудь терапевтических эффектов;
- г) если голодающий слаб и не может сам принять ванну, ему можно устроить обтирание губкой в постели.

Солнечные ванны

Солнечный свет – важный фактор питания, как для растений, так и для животных – полезен при голодании, утверждал Шелтон. Солнечные ванны, если ими не злоупотреблять, способствуют отдыху и не требуют серьезных затрат энергии. Значительный расход ее может быть связан со слишком жарким солнцем, с излишней продолжительностью сеанса или трудностями перехода пациента в солярий и обратно.

В дополнение к сказанному рекомендуется придерживаться следующих правил:

- а) летом принимайте солнечные ванны рано утром или ближе к вечеру, а в полдень – если нежарко, можно и в любое время дня, когда подходящая температура;
- б) начинайте солнечные ванны с пятиминутной экспозиции передней половины тела и 5 минут со спины. На 2-й день можно увеличивать продолжительность до 6 минут; прибавляя по минуте в день, доведите продолжительность до получаса;

в) если голодание продолжается более 20 дней, сократите экспозицию до 8 минут с каждой стороны, и так продолжайте до конца голодания.

В любом случае, если солнечные ванны раздражают голодающего или у него возникает слабость, длительность процедуры следует уменьшить. Не злоупотребляйте пребыванием на солнце.

Слабительные

Доктор Шелтон считал их не только не нужными, но и вредными. Ничто так мягко и так определенно не усиливает деятельность почек, как само голодание. Кишечник очищается сам так часто, как это нужно в длительном отпуске, давно ему необходимом. Кожа не орган выделения, так что сеансы потения – обман. Это средство скорее ослабляет голодающего, чем ускоряет очищение. Все эти меры вредны и должны быть исключены из практики.

Страдания

Если голодающий сильно страдает, то голодание следует прекратить. Сюда относятся случаи, когда предельно ослаблены механизмы пищеварения и усвоения. Чем сильнее страдания, тем меньше способность человека принимать и переваривать пищу. После устранения неприятностей, врач подскажет, когда можно кормить пациента.

Окончание голодания

Шелтон полагал, что наилучший момент для окончания голодания – время появления чувства голода. Когда это случается, язык становится чистым, исчезает запах при дыхании и неприятный вкус во рту. Эти признаки свидетельствуют, что организм закончил самоочищение и готов возобновить питание.

Всегда ли возвращается сильный голод? Почти всегда, чувство голода не забывает появиться в положенное ему время. После завершения срока продолжительного голодания чувство голода в течение нескольких дней, вплоть до двух недель, непрерывно возрастает. Питание в этот период должно проводиться под контролем врача: если не следить в это время за голодавшим, то он обязательно объестся. В дальнейшем аппетит становится ближе к норме и опасность переедания уменьшается. Бесконтрольно же питаясь первое время после прекращения голодания, человек съедает столько, что частенько теряет большую часть достигнутого в пору голодания. Поэтому еще одно важное преимущество голодания в стенах специализированного лечебного учреждения заключается в том, что контроль продолжается до самой стабилизации количества потребляемой пищи. В таком учреждении диета пациента тщательно контролируется, переедать ему не дают. При голодании дома надо быть достаточно дисциплинированным, чтобы избежать соблазнов.

Питание после голодания можно начинать, используя любые доступные продукты, но, по наблюдениям Шелтона, самое безопасное – это свежевыжатые фруктовые и овощные соки.

Голодание можно закончить в любое время дня и ночи, когда вернется чувство голода. Выработано несколько методик выхода из голодания. Почти каждый специалист в этой области имеет свою излюбленную программу. Основное правило: употребляйте здоровую пищу, но в умеренном количестве. Время и соблюдаемая осторожность при выходе из голодания обычно пропорциональны длительности периода самого воздержания от пищи.

Программа выхода из голодания Шелтона

«Предположим, голодание длилось более 20 дней. По окончании голодания в течение **1-го дня** я даю по полстакана сока ежечасно. Предпочитаю начать давать сок с 8 часов утра и прекратить в 6 часов вечера. Очевидно, это можно выполнить только в тех случаях, когда возобновление питания произошло до появления чувства голода. Если вернулся аппетит, голодание следует прерывать в любое время суток.

На **2-й день** я даю пациенту по стакану сока каждые 2 часа. В целом это такое же количество сока как и в 1-й день, но дается он за один раз в больших количествах и с большими интервалами. Иногда обнаруживается, что этого количества слишком много. Если голодающий жалуется, что он столько не хочет, ему разрешается пропустить один или два срока еды. Не существует количества еды, которое он обязан съесть в этот период.

На **3-й день** я даю апельсин на завтрак, два – на обед и три – вечером. Вместо апельсинов можно дать соответствующее количество грейпфрутов, свежих спелых помидоров или других сочных фруктов в зависимости от сезона. Не так важно, чем кормить, как важно не перекормить. Эти фрукты должны быть свежие, спелые и хорошо разжевываться. Всякая тенденция проглатывать пищу с жадностью должна пресекаться.

На **4-й день** пациент съедает небольшой завтрак из цитрусовых или одного-двух свежих фруктов или дыни, смотря по сезону. Днем – овощной салат без соли, масла, уксуса, лимонного сока и других приправ и один некрахмалистый овощ, пареный. Вечером – снова что-либо из фруктов. Эта еда должна быть легкой, но количество ее несколько большим, чем на завтрак.

На **5-й день** – снова фруктовый завтрак. Днем – салат, два вареных зеленых овоща и печеная картошка или белок (немного). Вечером – фруктовая еда. Разрешается за ужином выпить стакан простокваши, сделанной из непастеризованного молока.

На **6-й день** рацион может оставаться прежним, только объем порций несколько увеличивается.

К концу первой недели голодающий должен получить нормальное количество пищи. Не разрешается перекусывать между приемами пищи и есть вечером перед сном. План питания на выходе из голодания включает в себя трехразовый прием простой, состоящей из свежих овощей и фруктов пищи. Если позднее появится индивидуальное желание перейти на двухразовый или одноразовый прием, это будет наилучшим решением после стабилизации веса.

Активность должна нарастать постепенно. Обычно голодающий хочет вести активный образ жизни, как только возобновится питание. Это неумно! Ему лишь кажется, что у него есть сила и выносливость. Активность затормозит прибавку в весе, если он голодал для того, чтобы увеличить вес.

Некоторые голодающие хотят совершать длинные прогулки сразу же, как только возобновилось питание. Часто прогулками увлекаются в такой степени, что при этом тормозится восстановление сил, и это служит причиной остановки в прибавке веса. Прогулки должны быть легкими в течение нескольких дней, прежде чем вернется нормальная активность. Если голодание длилось 2 недели, то начинать питание можно с полного стакана сока каждые 2 часа в 1-й день питания, затем следует описанная выше программа. После короткого голодания нужно меньше предосторожностей, активность возвращается раньше».

От себя добавим, что все это, конечно, относится к людям с неплохим состоянием здоровья. Если чувствуется потребность в дополнительном отдыхе или легкой пище в течение некоторого времени после короткого голодания, голодающий должен руководствоваться советами специалиста.

Выводы шелтона о результатах голодания

1. Голодание как физиологический отдых дает тканям и органам возможность для их дальнейшего восстановления и обновления. Поврежденные органы восстанавливаются, изношенные и больные клетки отторгаются и удаляются.

2. Голодание как физиологический отдых позволяет вернуть утраченную энергию; физиологически организм омолаживается. Его функции улучшаются, структуры обновляются.

3. Голодание, поскольку оно заставляет организм опираться на внутренние резервы, способствует устранению излишеств. Последние тщательно «ревизуются», и полезные компоненты используются для питания жизненно важных тканей, а бесполезные выводятся из организма.

Не следует, однако, считать, что голодание нужно применять лишь только при тяжелой болезни, а в других случаях человек должен продолжать есть, пока у него имеется малейшая способность к пищеварению. Как раз наоборот, порой воздержание от нескольких приемов пищи в самом начале недомогания вполне достаточно для того, чтобы остановить развитие серьезного расстройства. В том случае, когда общее недомогание, обложенный язык, тяжелое дыхание, неприятное ощущение во рту, головная боль, вялое мышление, выдают незначительные функциональные нарушения в состоянии здоровья, краткое голодание позволяет организму устранить вызвавшую такое недомогание токсемию, ответственную за эти симптомы, раньше, чем разовьются более тяжкие для организма последствия. Другими словами, писал Шелтон, «энергия, не используемая в процессе усвоения трех или более приемов пищи в день, пригодна для применения в другой, более срочной работе по восстановлению нарушенного недомоганием здоровья».

* * *

Несмотря на то, что Шелтон разработал и успешно применял свою методику голодания, добиваясь, по свидетельствам современников, убедительных результатов, он не стал, как логично было бы предположить, фанатом голодания. Он неоднократно писал в своих трудах, что «мы не можем приписывать и не приписываем голоданию какую-то способность излечивать болезнь. Мы не раз повторяли, что голодание не совершает что-то – оно лишь прекращает что-то. Это более или менее длительный период физиологического отдыха. Мы лишь заявляем, что организм может для себя в этот период отдыха сделать то, что он не в состоянии сделать в периоды насыщения и напряженной деятельности. Это не „лечение голодом“, как его называют, ибо оно не лечение и не делает голодающего голодным. Если бы он продолжал быть голодным в течение всего периода голодания, он не смог бы голодать очень долго и повторы голодания были бы просто невозможны».

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.