

Рудигер
Дальке

МИРНАЯ ЕДА



Рудигер Дальке
Мирная еда
Серия «Библиотека здоровья (Весь)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8739717
Р. Дальке. Мирная еда: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2014
ISBN 978-5-9573-2503-1
Оригинал: RuedigerDahlke, "Peace Food"
Перевод:
И. Майерхофер

Аннотация

В своей новой книге, посвященной вегетарианскому образу жизни, Рудигер Дальке рассказывает о влиянии различных видов пищи на эмоциональное и физическое состояние человека. Результаты новейших исследований в области биохимии и генетики, которые он приводит, подтверждают его многолетний врачебный опыт: растительная пища, в отличие от продуктов животного происхождения, способна полноценно обеспечить все потребности организма в питании без риска для физического и душевного здоровья.

Вы узнаете, как веганский образ жизни поможет снизить риск развития остеопороза, диабета, аутоиммунных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также о том, как использовать ресурсы собственного организма для поддержания физического и психоэмоционального здоровья.

Избранные рецепты веганской кухни от признанного австрийского повара Доротей Неймар, приведенные в этой книге, вдохновят вас на кулинарные эксперименты и создание вкусных и полезных блюд.

Книга адресована широкому кругу читателей, стремящихся к счастливой и здоровой жизни.

Содержание

Введение	6
Мирная еда для нас и для мира	8
Один знаменитый пример: Билл Клинтон	9
Душа, солнце и питание	10
Чего мы можем достичь питанием	12
Маленькими шагами к достижению большой цели	13
Часть 1	14
«Китайское исследование», открывающее новую эру	14
Изменение системы питания, но как?	15
Сердечно-сосудистые заболевания из-за животного белка	16
Очевидные факты – долго игнорируемые наукой	16
Смелые первопроходцы	17
Успехи благодаря программам по изменению стиля жизни	18
Витамин D для здорового сердца	19
Послеобеденный сон – отдых для сердца	20
Сердце и (его) душа	20
Сердце – источник нашей жизненной энергии	21
Холестерин – основная проблема	23
Молочные продукты вызывают рак – и не только	25
Слишком много хорошего: гормон роста IGF-1	25
И в малых количествах вредно	26
Материнское молоко и коровье молоко – каждому свое	26
Современный белковый откорм	27
Коровье молоко – вредное во многих отношениях	27
Негативные энергии и загрязнение вредными веществами	28
Являются ли козье молоко и сыр моцарелла из молока буйволицы решением проблемы?	29
Соевая проблема	30
Два вида углеводов – неполноценные и полноценные	32
Раковые заболевания и причины их возникновения	34
Рак и холестерин	34
Вредность животного жира	35
Рак молочной железы (рак груди)	36
Питание против факторов риска	36
Предотвращение – лучшая профилактика.	37
Всеобъемлющее решение	38
Рак толстой кишки	38
Животный белок повышает риск заболевания раком толстой кишки	39
Берегитесь недостатка витамина D	39
Что еще помогает при раке толстой кишки	40
Душевные причины запоров	41
Рак предстательной железы (карцинома простаты)	41
Витамин D и рак простаты	42
Простата и душа	42

Предупреждение раковых заболеваний и их раннее распознавание	43
Взаимосвязь между раковыми заболеваниями и мясными продуктами – долгое время игнорировавшаяся	45
Аутоиммунные заболевания: что происходит в организме?	48
Война на уровне организма	48
Катастрофический рост аутоиммунных заболеваний	48
Принцип агрессии	49
Борьба против собственного тела	50
Конец ознакомительного фрагмента.	51

Р. Дальке

Мирная еда

Этика – это расширенная до безграничности ответственность за все живое.

Альберт Швайцер

Жестокость по отношению к животным не может существовать ни там, где люди по-настоящему образованы, ни там, где царит истинная ученость.

Александр Гумбольдт

Здравый смысл начинается с кухни.

Фридрих Ницше

Животные, как и люди, чувствуют радость и боль, счастье и несчастье.

Чарльз Дарвин

Вегетарианская диета, хотя бы благодаря ее чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, должна в высшей степени благотворно сказаться на судьбе человечества.

Альберт Эйнштейн

Им следует предпочитать полезную капусту и каши, а не фазанов и цесарок.

Плиний

Очевидно, что культура в обществе повышается по мере того, как мясная пища уступает место растительной.

Август Бебель

Я вегетарианец... поэтому я могу найти наилучшее применение моему уму.

Томас Алва Эдисон

У нас есть выбор – нам не обязательно есть мясо. Вегетарианский образ жизни является здоровым путем для нас, людей, помогает нашей планете и спасает многих животных.

Мартина Навратилова

Я – вегетарианец, это хорошо влияет на самочувствие. Я чувствую себя живее и умственнее более гибким, когда слежу за тем, что ем.

Жан Циглер

Почему я не ем братьев? Просто из семейного чувства. Где-то же должен начинаться стыд.

О. В. Фишер

Вопрос жизни животных для меня важнее, чем озабоченность тем, будут ли меня высмеивать за сострадание к ним.

Эмиль Золя

Я вегетарианец 12 лет. И я еще никогда серьезно не болел. Вегетарианское питание укрепляет иммунную систему. Я думаю, что от мяса мы болеем.

Брайан Адамс

Как на одно из доказательств того, что мясная пища несвойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей.

Жан-Жак Руссо

Теперь я могу созерцать вас в покое; я вас больше не ем.

Франц Кафка, при разглядывании рыб в аквариуме

Не преследуйте ни людей, ни животных и не причиняйте им страданий.

Лао-цзы

Кто жесток к животным, не может быть хорошим человеком.

Артур Шопенгауэр

Животные – мои друзья... А я не ем друзей.

Джордж Бернард Шоу

Введение

Удивительные возможности оздоровления

Даже в такую эпоху, как наша, когда информация появляется и становится доступной быстрее, чем когда-либо прежде, новому знанию все еще требуется поразительно много времени, чтобы достичь широкого распространения. Эта книга предназначена для того, чтобы ознакомить людей с некоторыми медицинскими открытиями, с которых начинаются новые перспективы, прежде всего, в питании, образе жизни и использовании солнечной энергии.

Доступное на сегодняшний день знание о душе и теле позволяет нам улучшать свое здоровье в таком масштабе, который нам еще трудно себе представить. Мне удалось убедиться в этом на собственном опыте и на опыте многих пациентов, поэтому я благодарен за это знание и хотел бы передать его дальше. Мы могли бы не только значительно увеличить продолжительность жизни, но и добиться улучшения ее качества. Однако, там, где это знание идет вразрез с нашими прежними представлениями, нам необходимы открытость и готовность к изменениям.

Каким бы важным ни являлось для самочувствия наше душевное состояние, питание способно оказывать на здоровье столь же сильное воздействие – как отрицательное, так и положительное. Об этом свидетельствует множество научных исследований; результаты некоторых из них, касающихся влияния продуктов животного происхождения, однозначно вызывают тревогу.

Меня часто упрекали, будто я не придаю науке достаточного значения. Но даже при том, что я время от времени жалуясь на неслыханно малый интерес ученых к душевным вопросам, естественные науки меня всегда завораживали. Я всегда пытался объяснить

результаты, полученные научными методами, и установить их связь с духовным аспектом. Тот факт, что к настоящему времени появилось большое количество убедительных исследований, подтверждающих влияние продуктов питания на здоровье, делает меня счастливым и благодарным. Я с доверием опираюсь на них, исследуя те вопросы, которые меня занимают уже долгое время. И в этой книге я также буду их цитировать.

После главы о болезнях и их причинах в организме, я обращаюсь к ситуации с животными, которые оказываются в тарелках у людей. Многим, возможно, будет тяжело это читать. Но я считаю очень важным опубликовать эти жестокие факты. Большинство людей, которые едят мясо, не имеют представления о том, что происходит за благоразумно закрытыми дверями скотобоен; но если бы они знали, то больше никогда не стали бы поддерживать эти приемы покупкой куска мяса. Всем, кому будет особенно трудно читать эти фрагменты в книге, я рекомендую воспринимать свою реакцию как встречу с темными, теневыми сторонами самих себя. Работа современных животноводческих предприятий и скотобоен идет вразрез с самой нашей природой и при этом отражает свойства нашей личности. Всегда, когда нам что-то «не по нутру» или вызывает в нас внутреннее сопротивление, это имеет отношение к нам лично и к «принципу тени». В одной из своих книг я подробно рассказываю об этом принципе.

С большей радостью, конечно, я рассказал бы вам о светлых сторонах веганской жизни – без употребления каких-либо продуктов животного происхождения – в гармонии с природой, где дикие животные ласкаются к вам, когда вы медитируете на открытом воздухе, потому что им нравятся ваши энергетические вибрации и они чувствуют, что вы не представляете для них никакой опасности. Охотно я бы рассказал о племени бишной в индийском Раджастане. Эти люди воплотили в жизнь мирную мечту на краю пустыни, где дикие газели приходят в деревню, чтобы поиграть с детьми. 29 правил определяют их жизнь, в том числе запрет на убийство людей и животных, а также на вырубку деревьев. Так племя бишной живет уже более 500 лет в своем маленьком раю. Это реализованная вегетарианская мечта в крошечной части мира¹.

Однако чтобы справиться с больным состоянием нашего мира, нам следует сначала посмотреть правде в глаза. Тогда мы сможем объединиться, распознать и развить светлое начало в нас, а затем с его помощью преобразовать мир.

Следующая часть книги направлена именно на это: на улучшение мира внутри нас и снаружи. Мы рассмотрим, как при помощи небольших изменений мы можем придать своей жизни решительные импульсы в направлении здоровья, жизненной силы и счастья. На самом деле, не надо много, чтобы научиться получать естественные «вещества счастья» в достаточном количестве, и я буду очень рад познакомить вас с приемами, благодаря которым вы откроете для себя путь к достижению этого прекрасного состояния.

¹ Herma Brockmann, Renato Pichler: Wegbereiter des Friedens – Die lebendigen Philosophien der Bishnois und Jains. Vegi-Verlag, 2010

Мирная еда для нас и для мира

«Мирная еда» – символическое название, и касается оно многих уровней нашей жизни. Если мы хотим обрести мир внутри себя, нам следует перестать утяжелять свою энергетику гормонами страха и стресса, потребляя мясо забитых животных. Если мы хотим добиться мира между народами, то необходимо, чтобы у всех людей было достаточно еды, а этого можно было бы легко добиться путем отказа от животных продуктов. Больше не было бы необходимости мучить и истязать животных. Вместе с тем, заключение мира стало бы возможным не только между людьми и животными, но и между людьми и матерью-Землей. Перестановка питания в мировом масштабе могла бы решительно способствовать предотвращению экологической катастрофы. Вместо того чтобы объявлять войну собственному телу, другим людям, животным и планете, мы могли бы заключить мир и, через изменение гастрономических привычек, обрести гармоничную жизнь.

Один знаменитый пример: Билл Клинтон

Недавно бывший президент США Билл Клинтон заявил по телевидению, что он отказывается в будущем от продуктов животного происхождения в своем питании ради шанса увидеть, как вырастают его внуки. Бывший президент сказал, что он хотел присоединиться к той группе людей, которые с 1986 года выбрали растительное, не содержащее холестерин питание и вскоре отметили значительное улучшение самочувствия; 82 % из этих людей избавились от артериальных блокад и отложения солей кальция вокруг сердца. Новые исследования в медицине показывают, что такие проблемы с сердцем, как у Билла Клинтона, поддаются полному излечению при правильном питании.

Даже риск раковых заболеваний можно свести к минимуму, отказавшись от продуктов животного происхождения. Это решение является эффективным и в борьбе с другими болезнями, характерными для современного человечества. Ну и, «совсем между делом», таким образом можно преодолеть проблемы планетарного масштаба, связанные с голодом, климатом и экологией. Это громкое заявление, но вы, как и Билл Клинтон, можете на своем опыте проверить его обоснованность.

Душа, солнце и питание

Три десятилетия я глубоко изучал влияние душевного состояния на здоровье и написал при этом несколько книг, в числе которых есть справочник симптомов «Болезнь как язык души». Эта книга помогла многим людям увидеть и почувствовать связь тела с душой. Наше общество чересчур предано материализму с его медициной, сконцентрированной на физическом теле; материальные явления чрезвычайно переоцениваются, а душевные – недооцениваются. Такой пример для разъяснения: сегодня почти каждый человек знает, как вредно курение для здоровья. Из 100 случаев заболевания раком легких – самого распространенного вида рака – 90 обнаруживаются у курильщиков. Это никого не удивляет. Но знает ли кто-нибудь, сколько курильщиков из 100 заболевает раком легких?

Только два – и это выглядит как неправдоподобно маленькая цифра. Оба результата были опубликованы. Результат с 90 % известен почти любому, результат с 2 % остался почти неизвестным, так как он не вписывается в модель духа времени, которая акцентирует чрезмерное внимание на материальном и не замечает душевное.

Нам также известно, что из 100 людей, теряющих во второй половине жизни близкого человека, более чем у 60 через год после этого события развивается рак. Истина проста: последствия на материальном уровне, как, например, конденсат сигаретного дыма, имеются почти всегда, но далеко не так важны, как последствия на уровне психики. В своих книгах, посвященных рассмотрению картин различных болезней, я подробно рассказываю о том, как те или иные душевные переживания трансформируются в телесные и психические симптомы и какие жизненные уроки заключаются в этих болезнях.

Одно из исследований наглядно продемонстрировало столь же разительную и для многих ученых неожиданную разницу между наследственными и другими факторами при развитии болезни: в Швеции сравнили предрасположенность к развитию онкологических заболеваний у биологических родителей и их детей, воспитанных в приемной семье. Никакого влияния генетической связи в данном случае установлено не было!

В противоположность этому была обнаружена взаимосвязь между развитием рака у приемных родителей и предрасположенностью к этой болезни у их неродных детей. Рак у приемных родителей повышает вероятность онкологических заболеваний у детей в пять раз.

Очевидно, намного большее значение, чем гены, имеют энергетические поля, в которых мы живем. Они определяются влиянием душевных и социальных факторов, а также питания и окружения. Еще в 1981 году английские исследователи Долл и Пето из Оксфордского университета сумели доказать, что лишь от 2 до 3 % случаев раковых заболеваний были связаны с наследственностью².

Удивительно и то, что новое научное направление эпигенетика подтверждает эти выводы³: гены могут включаться и выключаться под влиянием душевного опыта, окружающей среды (например, социальные условия жизни), питания, а также погодных условий (солнечного излучения). Таким образом, наше окружение играет более серьезную роль, чем считалось ранее. Если до сих пор в науке было принято считать, что гены управляют клеткой и через нее – тканью и органами, то сейчас мы должны констатировать, что обратное также верно: окружающая среда чрезвычайно сильно управляет клетками и, следовательно, генами.

² T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell: Die «China Study». Verlag für Ganzheitliche Medizin, 2010, Kap. 4, Anm. 4. Здесь и далее подобные данные являются ссылками на научные исследования, процитированные в «Китайском исследовании».

³ Peter Spork: Der zweite Code. Epigenetik – oder wie wir unser Erbgut steuern können. Rowohlt Verlag, 2009

Витамин D был тем временем признан гормоном – этот факт говорит в пользу того, что кожа является эндокринным органом, то есть обладает свойством железы; и научные работы об этом витамине, а число таковых постоянно растет, доказывают, к примеру, удивительное влияние солнца на наше здоровье. Доказано, что солнечные лучи побуждают кожу производить активированный витамин D, проникающий затем в клетки, почти все из которых – как нам с недавних пор известно – обладают специальными рецепторами для этого витамина. Там он может в значительной степени влиять на ДНК, стабилизировать наш наследственный материал и, таким образом, предотвращать рак и другие хронические заболевания или способствовать улучшению состояния после развития болезни. Подробнее о солнце и витамине D мы поговорим позже.

Как душевные факторы, так и питание и солнечное облучение могут оказывать значительное влияние на физическое здоровье. У меня складывается впечатление, что, недооценивая именно эти три фактора – душу, солнце и питание, – традиционная медицина десятилетиями игнорировала важнейшие факторы включения и выключения генов.

Вероятно, канцерогенные вещества, вызывающие рак или способствующие его развитию, воздействуют таким же образом. Давно известно, что злокачественные опухоли развиваются вследствие изменения структур ДНК.

Вполне очевидно, что наш организм – не механический часовой механизм, как в давние времена считал Декарт, а сложный природный феномен, в котором биохимический уровень является связующим звеном между физиологическим и душевным. Таким образом, существует множество причин нарушения здоровья в общем и развития онкологических заболеваний в частности.

Чего мы можем достичь питанием

Влияние, которое оказывают на здоровье душевные факторы, по-прежнему имеют в моих глазах первостепенное значение. Однако я хотел бы уделить должное внимание и физическому аспекту, дополнив свою работу результатами исследований таких ученых, как Колин Кэмпбелл – автор «Китайского исследования» (China Study), которое будет еще не раз упомянуто в этой книге, Калдвелл Эссельстин и Дин Орниш, авторы работ по вопросам питания, а также Йорг Шпитц и Уильям Грант, глубоко и всесторонне изучавшие витамин D. Книга «Поедание животных»⁴ Джонатана Сафрана Фоера также помогла приподнять занавес над производством продуктов питания животного происхождения. Даже если эта картина пугающая, отталкивающая и в высшей степени тягостная, нам больше нельзя закрывать на нее глаза. Всем перечисленным авторам я выражаю огромную благодарность за их вклад, часто требовавший мужества.

Как приверженец натуропатии и врач, специализирующийся на лечебном голодании, я всегда разъяснял своим пациентам важность здорового питания. С самого начала своей врачебной деятельности я выступал за естественное, полноценное и – в значении традиционной китайской медицины – соответствующее психофизиологическому типу питания. Более 40 лет назад я сам стал вегетарианцем из убеждения. Сейчас – прежде всего благодаря работе Колина Кэмпбелла – появился шанс для кардинального научно обоснованного изменения взглядов в диетологии. И это, бесспорно, даст феноменальные результаты в лечении сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний и так называемых «болезней цивилизации», как, например, сахарный диабет. В этой книге я хотел бы пригласить вас в путешествие, которое поможет вам постепенно перестроить свой режим питания – сначала ради себя самих, как это произошло с Биллом Клинтоном. Мне легко удалось изменить свое питание во время чтения «Китайского исследования». Если с вами произойдет что-то подобное, наряду с открытием души, это было бы большим – возможно, самым большим – подарком, который вы только могли бы сделать себе и, как будет видно по ходу книги, этому миру. Мне кажется, что после бесчисленных скандалов, связанных с мясом, с ядом в корме, после атак вирусов свиного и птичьего гриппа, появившихся из животноводства, пришло время изменить свои взгляды на питание и начать отношения с природой заново. Однако это новое начало может исходить лишь от каждого в отдельности; и от каждого в отдельности оно может распространяться с быстротой молнии, от слова к слову, от сердца к сердцу.

Наконец, появилась научно обоснованная возможность определить рациональное направление среди хаоса многочисленных лечебных диет, распознать солнце как источник энергии, и тем самым значительно облегчить жизнь себе и другим. Я рад выступать за такую идею, несмотря на то, что на этом пути нам придется столкнуться с непростыми вопросами, на которые мы традиционно предпочитаем закрывать глаза и с облегчением оставили бы все по-прежнему. Но так больше не может и не должно продолжаться. В конце концов, речь идет не только о нас, но и о животных, обо всей окружающей среде.

Кроме того, решимость следовать этому смелому намерению чревата появлением угрызений совести у тех, кто будет продолжать питаться по-прежнему и поглощать эту безотрадность теперь уже сознательно. Поэтому вся моя надежда на то, что вы – очень вовремя для себя – справитесь с этим.

⁴ Jonathan Safran Foer: Tiere essen. Verlag Kiepenheuer & Witsch, 2010

Маленькими шагами к достижению большой цели

Эта книга задумана как основа для продвижения идеи здорового образа жизни, она призвана возвращать всходы на поле заразительного здоровья. В ней описаны простые, недорогие и эффективные пути, основанные на результатах новейших научных исследований, для обретения долгой, преисполненной удовольствия жизни. Прежде всего, нам следовало бы отбросить многое из того, что отнюдь не способствует экономии ресурсов, а другое применять более умело и целенаправленно. К примеру, солнце, а также наше знание о гормонах, нейротрансмиттерах и таких компонентах питания, как антиоксиданты. В этом отношении данная книга является посягательством на привычные предрассудки и могла бы значительно сократить число исключений, которые мы для себя делаем.

Отбросить полюбившееся нелегко, поскольку привычки подобны широким накатанным дорогам, а нехоженным тропам необходимо время, чтобы они, благодаря интенсивной работе, превратились в приятное для прогулок место. Нам выпал уникальный шанс в истории: благодаря пониманию и – для разнообразия – научной поддержке, стать пионерами в новой области здравоохранения и спасти сначала себя, но не ограничиваться этим, так как наши привычки в питании имеют глубокое влияние на многие другие уровни жизни на планете. Физик Стивен Хокинг говорит очень просто: «Все силы передаются полями»⁵. И этот принцип, вероятно, действует не только в квантовой физике. В масштабе ближайшего и далекого будущего речь идет, как минимум, о выживании человечества и, как максимум, о сохранении жизни на нашей родной планете.

В целом, это смелое намерение имеет больше шансов быть воспринятым, чем попытка дать целостное всеобъемлющее обоснование заболеваниям физического тела с точки зрения психосоматики и духовной жизни, которую я предпринял в одной из своих книг. Теперь на моей стороне присутствует значительная научная поддержка, однако на противоположной стороне собралась фаланга промышленных концернов – от фармацевтических и пищевых до косметических. Даже если в прежние времена моя идея о психосоматике была не по вкусу фармацевтической промышленности, мне не приходилось сталкиваться с прямыми атаками. Однако новое учение о питании является очевидным протестом против продуктов могущественной мясо-молочной промышленности.

Шанс, который я вижу на этом пути, заключается в том, чтобы подойти к наиболее частым и сложным болезням современного человека, ставшим настоящим бичом современности, с позиции души и физиологии. Так психосоматика оправдывает свое название. Но прежде всего, давайте посмотрим, что говорят об этих тяжелейших болезнях научные исследования, которые я хотел бы представить вам в доступной форме.

В конце каждой главы вы найдете визуально выделенный вывод. Таким образом, вы сможете увидеть не только быстрый обзор, к примеру, результатов исследований о питании, но и практическую инструкцию в третьей части книги по теме веганского питания со всей важной информацией по наиболее частым вопросам.

⁵ Stephen Hawking: Der Große Entwurf. Rowohlt Verlag, 2010, Seite 90

Часть 1

болезни из-за мяса и молочных продуктов

«Китайское исследование», открывающее новую эру

Вся информация, связанная с духовной стороной здоровья, энергетическим влиянием пищи и целительной силой солнца, непростительно долгое время игнорировалась; и наибольшее влияние на развитие этой темы оказывала пищевая промышленность. К сожалению, в этом направлении многократно доверчиво и бездумно поддерживались предрассудки, способствующие ее финансовому процветанию. Но сегодня такие современные исследования, которые проводились на протяжении длительного времени и при участии большого количества ученых, позволяют совсем по-другому оценить опасности возникновения болезней по причине питания. В числе таковых можно назвать «Китайское исследование» профессора Т. Колина Кэмпбелла и его сына Томаса М. Кэмпбелла.

«Китайское исследование» впервые было опубликовано в 2004 году и к настоящему времени уже переведено на немецкий язык⁶. Я уверен, что оно многое изменит. Помимо центральной темы, составляющей основу этой работы, в китайском исследовании приводятся результаты множества других научных изысканий. Если вы желаете получить обширное представление о влиянии пищи на формирование тяжелейших болезней современности, не бойтесь науки, огромного количества цифр, данных и различных экспериментов, то от души рекомендую вам ознакомиться с этим исследованием. Одним из его больших преимуществ является не только колоссальный охват административных районов Китая, а следовательно и высокое число участников, но и совершенно невероятное разнообразие продуктов питания, которое только может быть исследовано. В то время как в западных исследованиях принимают участие, в основном, люди, употребляющие в пищу большую или очень большую долю животных продуктов, в Китае представился шанс включить в исследование участников с небольшой или очень небольшой долей животных продуктов в рационе и, соответственно, с высокой долей растительных продуктов.

Там, где проводились западные исследования о вегетарианском питании, отчетливо проявились его преимущества для здоровья. Так, сотрудники центра по исследованию раковых заболеваний в г. Хейдельберг уже много лет назад смогли доказать, что вегетарианцы в гораздо меньшей степени склонны к раковым заболеваниям, причем даже те из них, кто употреблял очень большие количества животного белка в виде молочных продуктов.

Свою позицию Кэмпбеллы выразили следующим образом: «Что делает таким убедительным влияние пищи на здоровье, так это объем научных доказательств. (...) Мы не можем утверждать, что все они основаны на случайности, непригодных данных, предвзятости исследования, неправильно истолкованной статистики или „искажении чисел“. Факты просто неоспоримы»⁷.

Это собрание исследований в самой значительной степени поставило на голову существовавшее до сих пор мировое представление о питании – и сделало это, с научной точки зрения, по очень убедительному методу. Конечно, всегда существовали гуру питания – такие как Бирхер-Беннер, Коллат, Верланд или Брукер, рекомендовавшие большей частью растительное, или иначе полноценное, питание, но они не могли это подкрепить эксперимен-

⁶ T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell: Die «China Study». Verlag für Ganzheitliche Medizin, 2010

⁷ Die «China Study», Seite 186

тально доказанными фактами, как это сделали авторы «Китайского исследования». Ученые вели себя очень осторожно и отказывали в проведении соответствующих экспериментов.

Разумеется, уже существуют некоторые группы и отдельные личности, которые упрекают «Китайское исследование» в слишком большом количестве участников и в прочих нелепостях. Кэмпбелл отреагировал на это очень достойно, доказав, что его критики обычно не опираются на научно подтвержденные факты, зато часто преследуют довольно очевидные интересы.

Изменение системы питания, но как?

Однако даже сегодня, располагая огромным количеством объективных результатов исследований, мы по-прежнему не можем быть уверены в том, что сможем перестроить свой режим питания так же быстро, как это сделал Билл Клинтон. У него было два преимущества: с одной стороны, безвыходное положение после двух операций на сердце, а с другой – дочь Челси, которая его мотивировала. От «классических» блюд традиционного американского питания бывшему известному любителю гамбургеров пришлось отказаться. По его собственному заявлению, он доверяет новейшим исследованиям и ученым, чьи результаты я здесь представляю в обобщенном виде, и больше не обращает внимания – вероятно, по причине неудачного опыта – на рекомендации так называемых экспертов. Эти эксперты (и это очевидно особенно в медицине) нередко представляют интересы таких групп, как предприятия пищевой промышленности, имеющие все основания держаться за старое, чтобы способствовать наполнению не только своих карманов, но и карманов медиков. Одной из печальных ошибок нашей системы здравоохранения является, как известно, то, что медики выигрывают от болезни, а не от здоровья пациентов.

Зарабатывать на здоровье далеко не так легко и остается задачей врачей и целителей, которых сегодня я бы отличал от приверженцев медицины. К сожалению, здоровье у нас мало пропагандируется, поэтому уже никого не удивляет тот факт, что большинство людей умирает от сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, диабета или приобретенного слабоумия, «обычно в больнице или доме престарелых – вместо того, чтобы умереть от дряхлости в собственной кровати»⁸.

Вывод: *«Китайское исследование» предоставило нам обширные результаты исследований о влиянии питания на развитие наиболее частых болезней нашего времени.*

⁸ Jörg Spitz, William B. Grant: Krebszellen mögen keine Sonne. Mankau Verlag, 2010, Seite 127. Ein wichtiges Buch über Vitamin D bzw. die Auswirkungen der Sonne auf unsere Gesundheit.

Сердечно-сосудистые заболевания из-за животного белка

Сердечно-сосудистые заболевания представляют самую частую причину смерти в западных странах в последнем столетии, даже если субъективно это нередко воспринимается по-другому. К примеру, у современных женщин страх заболеть раком груди отчетливо превышает страх перед сердечно-сосудистыми заболеваниями. В действительности же вероятность умереть от проблем с сердцем в 8 раз выше вероятности летального исхода от рака груди. Подобное несоответствие возникает оттого, что тема появления новообразований в молочных железах часто становится актуальной благодаря профилактическим обследованиям, которые являются лишь мерами по раннему выявлению болезни. В то же время сердечные инфаркты часто остаются незамеченными особенно у женщин и, к тому же, практически не играют роли для общественности. Несмотря на это, рак, как причина смерти, занимает у нас второе место, тогда как на третьем месте уже следуют смертные случаи «домашнего приготовления», то есть из-за ошибок медицины.

Очевидные факты – долго игнорируемые наукой

Давайте внимательно рассмотрим тему сердечно-сосудистых заболеваний, представляющих угрозу для всех людей, независимо от пола и этнического происхождения. Как нам уже давно известно, сердечные заболевания развиваются в течение всей жизни. У 80 % молодых американских солдат, погибших в войне против Кореи, был обнаружен атеросклероз, первый признак начинающегося сердечного заболевания.

Новейшие исследования показывают, как опасны именно небольшие атеросклеротические отложения, сужающие сосуды меньше, чем наполовину. О том, как медленно и вяло распространяется накопленный научный опыт, не сочетающийся с экономическими интересами, рассказывает эта короткая история. В 1946 году калифорнийский врач Лестер Моррисон доказал, что при умеренном снижении потребления животного жира и белка шансы на выживание у пациентов, переживших сердечный инфаркт, отчетливо повышаются. В 1948 году было начато Фрамингхэмское исследование в маленьком городке недалеко от Бостона, штат Массачусетс. Оно длится уже в четвертом поколении с общим числом участников, превышающим 15 000. В его рамках было опубликовано более 1000 научных работ, которым мы обязаны большей частью наших знаний о заболеваниях сердца. Из Фрамингхэмского исследования стало известно о таких факторах риска, как высокий уровень холестерина, высокое давление, курение, лишний вес и отсутствие физической нагрузки. В те времена вопросу питания внимания еще практически не уделялось. Десять лет спустя, в 1956 году, ученые Лион, Янкли и Гофман смогли доказать, что у пациентов с прогрессирующими сердечными недугами при соблюдении диеты с малым содержанием жира и холестерина смертность снизилась в 4 раза. Исследования такого рода сделали жир и холестерин объектом подозрений и многочисленных споров. Сегодня мы знаем, что вредное влияние этих веществ обусловлено питанием с избытком животного протеина. С помощью протеина, а затем и холестерина организм пытается заделать микроскопические трещины в сосудах, которые образуются из-за стресса и высокого давления и увеличиваются из-за недостатка витамина С. Позже в холестериновые отложения добавляются соли кальция, из-за чего возникает так называемый кальциноз артерий.

Если мы сравним смертность от ишемической болезни сердца в различных странах, то обнаружим, что она тем выше, чем больше в этих странах доля животных продуктов в рационе питания. США возглавляют список по этому показателю – больше 700 человек на

100 000 жителей, Германия отстает больше чем наполовину – 300, Австрия и Швейцария находятся немного ниже. В Японии, где потребление мяса минимально, эта цифра составляет 100 человек. В Папуа – Новой Гвинее, наконец, как показывают различные исследования, эта доля настолько мала, что ее можно не принимать в расчет. Местные горные жители потребляют лишь незначительные количества животного протеина и жира, зато они полагаются на «буа мера» – масло из красного фрукта, которое считается во всей Индонезии «чудодейственным средством», помогающим в том числе от болезней печени и онкологических заболеваний. Я обратил на него внимание на Бали много лет назад из-за его ярко-красного цвета, попробовал сам и с успехом рекомендовал своим пациентам. Однако политический союз ЕС настолько отгорожен от всех «неевропейских» целительных средств, что это масло можно приобрести лишь «окольными путями»⁹.

Смелые первопроходцы

В городе Кливленд, штат Огайо, мужественный врач и ученый, доктор Калдвелл Б. Ессельстин, по его собственному признанию, после 11 лет хирургической деятельности потерял всякую веру в успех относительно современных методов лечения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Он заметил, сколько людей в мире вообще не страдает болезнями сердца и как отчетливо в этом направлении прослеживается связь с питанием.

В своем собственном исследовании, начатом в 1985 году, с помощью диеты на полноценной растительной основе с малым содержанием жира он достиг самых лучших результатов по сравнению с результатами применения фармацевтических препаратов по снижению холестерина. Пациенты должны были отказаться от употребления мяса, рыбы, молочных продуктов, кроме обезжиренного молока и нежирного йогурта, а также от растительных масел. Через 5 лет он исключил и последние молочные продукты. Мотивация его 18 пациентов, бесспорно, поддерживалась как страхом, так и надеждой, поскольку последние 8 лет перед исследованием они уже страдали от тяжелых сердечных недугов, от инфаркта и приступов стенокардии до апоплексии и соответствующих хирургических операций, таких как байпас и пластические операции на сосудах. В начале исследования средний уровень их холестерина составлял 246 мг/дл, а во время исследования – 132 мг/дл, что ниже предписанного традиционной медициной значения 150 мг/дл или даже 200 мг/дл.

Но решающим было то, что за 11 лет лишь один-единственный пациент после соблюдения строгой диеты в течение двух лет испытал приступ стенокардии, в то время как за предыдущие восемь лет в его клинической картине наблюдалось в общем 49 отклонений в работе сердечно-сосудистой работы. Этот пациент вернулся к своей диете, и его недомогание сразу же прошло.

Ессельстин смог показать не только то, что заболевания были остановлены, несмотря на преклонный возраст пациентов, но и то, что у 70 % из них на фоне веганской диеты заболевания фактически были устранены. На пациентах, которые согласились на ангиографию – рентгеновский снимок их сосудов, – он показал, как уже закрытые сосуды снова открылись.

Пять пациентов в течение первых двух лет исследования вышли из группы участников, насчитывающей изначально 23 человека, и вернулись к своей обычной американской пище. До 1995 года они испытали в общем 10 тяжелых проблем с сердцем против 0 проблем в группе, которая строго придерживалась предписаний Ессельстина¹⁰. Здесь впервые в истории западной медицины коронарные болезни сердца были успешно побеждены. За это доктор Ессельстин заслуживает признания и благодарности, так как его исследование не

⁹ Прочая информация на www.buahmerah.at; здесь также можно сделать заказ.

¹⁰ Die «China Study», Kap. 5, Anm. 41–43

только открыло новые пути, но и спасло больше человеческих жизней, чем другие, преувеличенно расхваленные минимальные достижения фармакологии. Однако он вряд ли получит свое заслуженное признание, поскольку его исследование происходит не из круга научной общины. Последний, кто без деятельности в университете удостоился Нобелевской премии в области точных наук был Альберт Эйнштейн.

Также приведу в пример исследование доктора Дина Орниша, который к 28 пациентам применил терапию, основанную на изменении стиля питания и жизни, а к 20 другим – стандартную программу традиционной медицины. 28 пациентов придерживались нежирной растительной диеты, в которой лишь 10 % от общего числа калорий могли происходить из жиров. При этом пациенты могли есть столько, сколько им хочется, при условии, что это будут фрукты, овощи и зерновые. Продукты животного происхождения, кроме яичного белка и чашки нежирного молока или йогурта в день, были запрещены. Кроме того, пациенты должны были 3 часа в неделю заниматься физической нагрузкой и ежедневно в течение часа работать по различным методам борьбы со стрессом. Дважды в неделю они встречались для беседы.

В течение года исследования жизненная сила пациентов выросла, и их сердечные недомогания заметно сократились. Средний уровень холестерина снизился с 227 мг/дл до 172 мг/дл, а особенно «опасный» LDL-холестерин – с 152 до 95 мг/дл. Чем строже пациенты придерживались рекомендаций, тем более очевидны были улучшения в работе сердечно-сосудистой системы. У 82 % исчезли проблемы с сосудами всего лишь за один год.

У 20 пациентов в контрольной группе с традиционным методом терапии показатели только ухудшились: по-прежнему оставались боли в груди, приступы происходили чаще и были более тяжелыми. В цифрах: в то время как испытательная группа переживала снижение недомоганий на 91 %, в контрольной группе было зафиксировано увеличение таковых на 165 %. Вместо того чтобы сокращаться, блокады артерий в контрольной группе продолжали увеличиваться. Комиссия по этике, если бы действительно хотела соответствовать своим требованиям, при таких результатах должна была бы еще во время исследования прекратить и запретить традиционное медицинское лечение, причем для миллионов пациентов во всем мире. Но, к сожалению, до сих пор комиссии по этике преследуют лишь цель защитить статус-кво медицины, а не пациентов.

Успехи благодаря программам по изменению стиля жизни

Между тем, в США, начиная с 1993 года, избранные пациенты с больным сердцем имели возможность принимать участие в подобных семинарах по изменению стиля питания и жизни. Правда, количество таковых до 1998 года составило лишь 200 человек. 65 % этих пациентов, которые в обычном случае уже были бы подвергнуты операциям, уже спустя год не испытывали никаких болей, и это состояние сохранялось в последующие 3 года исследования. Успех был настолько грандиозным, что в 1998 году около 40 страховых компаний были готовы взять на себя расходы по внедрению такой программы лечения. Расходы сравнительно небольшие. Орниш смог продемонстрировать, что программа по изменению стиля жизни позволила сэкономить на каждом пациенте 30 000 долларов США. При всем этом следует помнить о том, что пациенты Орниша еще потребляли животные продукты и их уровень холестерина, около 170 мг/дл, был все еще высок по сравнению с уровнем холестерина у людей, питающихся исключительно растительной пищей¹¹.

Колин Кэмпбелл в книге «Китайское исследование» пишет: «Теперь мы знаем достаточно, чтобы практически полностью избежать заболеваний сердца... Питаясь правиль-

¹¹ Die «China Study», Kap. 5, Anm. 32, 46

ными пищевыми продуктами, мы можем сохранить здоровье наших сердец». Результаты исследования в Китае были получены от больших групп, что делает их в научном смысле достоверными или даже высокодостоверными. «Достоверные» означает, что возможность случайного результата составляет менее 5 %, «высокостоверные» – если эта вероятность менее 1 %.

Так же, как Ессельстин, Орниш и доктор Уильям Кастелли, долгие годы руководивший Фрамингхэмским исследованием, Колин Кэмпбелл выступает за полноценное растительное питание, то есть когда в пищу употребляются только такие растения, которые выращены не с применением искусственных удобрений и химических вспомогательных средств, например гербицидов и пестицидов, а естественным путем. Только такие растения могут по праву считаться экологически чистыми. Кроме того, исследования Кэмпбелла доказывают, что даже небольшие количества молочных продуктов являются вредными для здоровья, и поэтому должны быть исключены из рациона питания.

Одно исследование¹², в ходе которого сравнения производились по показателям 20 стран, доказало, что количество заболеваний сердца катастрофически возрастало с увеличением потребления животного белка. Испытания на животных показали, что применение корма с животным белком резко повышает уровень холестерина, в то время как кормление растительным белком – к примеру, из сои – обладает противоположным эффектом и понижает уровень холестерина в крови. Аналогичные эксперименты на людях дали похожие результаты. Питание растительным белком способствует более эффективному снижению уровня холестерина, чем исключение из рациона продуктов, богатых жиром и холестерином (подробнее о холестерине на с. 30 и далее).

Здесь мы имеем дело с редким случаем, когда результаты испытаний на животных и на людях совпадают. Лично я не считаю испытания на животных заслуживающими доверия. Помимо вопроса о гуманном отношении к животным, в таких испытаниях всегда исключается фактор души, поэтому их результаты нельзя переносить на людей. Но, поскольку в «Китайском исследовании» они часто приводятся таким ответственным врачом и защитником животных, как Колин Кэмпбелл, в некоторых случаях я заимствовал их результаты для убедительности.

Витамин D для здорового сердца

С недавних пор в нашем распоряжении появились подтвержденные результаты экспериментов, доказывающих, что для поддержания здоровья сердца необходимо солнце, а именно солнечное излучение, которое воспринимается кожей.

Так, в исследовании, опубликованном в 2007 году, говорится о том, что у участников испытания, чей уровень витамина D был ниже 15 нг/мл, по сравнению с участниками, у которых этот показатель был выше 30 нг/мл, риск гипертонии был в 6 раз выше у мужчин и в 2,6 раза – у женщин¹³. Конечно, мы можем принимать витамин D и с продуктами питания, а именно, с грибными блюдами.

Однако витамин D имеет различные формы, и более того, одна из них обладает профилактическим действием не только в отношении онкологических заболеваний, но и в отношении остеопороза и аутоиммунных заболеваний. Эта особая, активная форма витамина D, называемая также кальцитриол или 1,25(OH)₂ витамин D₃, по словам профессора Шпитца и доктора Гранта, действует как гормон¹⁴. В связи с этим, солнечное излучение

¹² Die «China Study», Kap. 5, Anm. 16

¹³ Forman et al. in: Hypertension 2007, 49:1063, zitiert nach Spitz/Grant: Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 80

¹⁴ Krebszellen mögen keine Sonne

получает специальное и до сих пор во многом недооцененное значение. В любом случае, питание снова является фактором, играющим решающую роль в том, сколько и для какой функции организм производит витамин D. Животный протеин обладает свойством блокировать активный витамин D₃, или кальцитриол, закислоя организм. Это, в свою очередь, препятствует выделению фермента в почках, без которого невозможна активация. Закисление организма, вызываемое, прежде всего, животным белком и сладостями, обладает, как известно, и многими другими недостатками. Переход на веганское питание, а также снижение стресса создает благоприятные условия для предотвращения закисления. Часто рекомендуемый минеральный порошок нейтрализует первым делом важную желудочную кислоту, что большого смысла не имеет. Веганский рацион с преобладанием фруктов и овощей является наилучшим ответом на общее закисление организма.

Кроме того, кальцитриол может блокироваться регулярным потреблением избыточного количества кальция, что происходит при постоянном потреблении молока и молочных продуктов.

На сегодняшний день существует множество убедительных научных работ, прямо подтверждающих важность высокого уровня витамина D и, таким образом, солнечного излучения для нашего здоровья. То, что солнечный свет и тепло хороши для кожи и сердца, ясно каждому. Очевидно, что речь здесь идет не только о метафоре; приятно, что это предположение теперь убедительно подтверждается научно. Солнце – наш главный источник света, центр нашей Солнечной системы, как сердце – центр нашего тела. Действительно, солнечное излучение полезно почти всем нашим органам. Поскольку почти во всех из них были обнаружены рецепторы, воспринимающие витамин D.

Послеобеденный сон – отдых для сердца

То, что достаточное время сна и особенно послеобеденный отдых, изображаемый черной точкой на белом поле символа тай-чи, полезны для нашей души, очевидно. Даже во время короткого послеобеденного сна душа может вызывать картины снов и глубоко погружаться в свою обитель. Насколько это важно ночью для сохранения душевного здоровья, уже давно доказывается исследованиями в соответствующей области.

Так, исследование, в котором приняли участие работающие мужчины, показало, что благодаря регулярному послеобеденному перерыву для сна на работе риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижается на потрясающие 64 %. В Афинском университете были проведены аналогичные исследования, в котором приняли участие мужчины и женщины в общем количестве 23 681 человек. Даже если спать после обеда лишь 3 раза в неделю, риск сердечно-сосудистых заболеваний уменьшается на 37 %. Этот эффект у работающих мужчин был намного сильнее выражен, чем у пенсионеров, а у мужчин в целом – сильнее, чем у женщин. Немало фактов говорит в пользу того, что люди, пренебрегающие перерывами на сон, нуждаются в них больше всего: работающие мужчины испытывают огромный стресс, ведущий к выгоранию на работе.

Сердце и (его) душа

Веганская пища полезна сердцу, вероятно, еще и по той причине, что она не обременяет душу. В этом многие могут не сознаваться, но бессознательное влияние несправедливости, которую мы сегодня причиняем животным, остается. В данном случае незнание, как это часто бывает, не освобождает от ответственности.

Питаясь строго растительной пищей, мы не становимся сообщниками преступлений в скотобойнях, в животноводстве или в жестоких перевозках. Мы свободны от всего этого

издевательства, происходящего с коровами и курами. Животные, деградировавшие до того, что стали лишь машинами по производству молока и яиц, прозябают на животноводческих фабриках, которые так же несовместимы с гуманитарным мышлением, как и с достоинством животных. Об этом мы еще поговорим подробнее.

Веганским питанием мы поддерживаем сохранение мира в таком положении, в котором он может быть полезен для нашего сердца. Эту позицию долгое время чувствовали и представляли вегетарианцы, друзья и защитники животных, фермеры экологически чистых хозяйств и защитники окружающей среды. Теперь это подтверждается научно, и нет сомнений в том, что такая позиция принесет каждому лично неслыханные преимущества для здоровья. То, что мы можем все вместе еще повернуть руль, наполняет меня надеждой. В жизни каждого человека есть цель вернуться на путь отрадного здоровья, а в коллективном смысле – снова оказать уважение нашей Земле и спасти ее вместе со всеми живыми существами. Мы могли бы приблизить свою жизнь к идее, о которой святой Франциск Ассизский говорил от чистого сердца: «Господи, сделай меня инструментом Твоего мира».

Сердце – источник нашей жизненной энергии

Какие жизненные изменения необходимы при заболеваниях сердца, я рассказал в своей книге «Проблемы сердца и кровообращения. Как справиться с сердечными недугами». Душевный настрой, при котором мы чувствуем солнце в своем сердце, помогает жить. С таким солнечным настроением мы доставляем радость другим людям и приносим пользу миру. В указанной книге разъясняются также причины заболеваний, имеющие душевное происхождение, и это уже многим помогло найти свою сердечную тему и обнаружить свои сердечные желания, скрытые за симптомами.

Символически сердце считается местом обитания души и источником жизненной энергии. Как энергетический центр, оно также является домом для чувств и страхов. В этом нет сомнений, когда оно у нас «уходит в пятки» или же «подпрыгивает». Нам не следует иметь «на сердце камень», а лучше всегда «облегчать» его. В конце концов, это наш высший орган чувств, когда «сердце чувствует», когда мы «прислушиваемся» к нему и следуем его голосу.

Тема сердца – это опыт любви и единства. Тот, кто прислушивается к велениям своего сердца, открывает и дарит его, принимая к сердцу центральные темы жизни и постоянно развиваясь от дуализма к единству, тот, чья жизненная энергия в виде крови находится в постоянном движении, сердце того будет сохранять здоровье и биться долго в душевном соответствии со своим владельцем.

Если мы впустим солнце в свое сердце, расширяя и открывая его в переносном смысле на протяжении всей сердечной (душевной) жизни, то нам не придется наблюдать, как нерешенные духовные задачи, перейдя на телесный уровень, станут выражаться в физически расширенном сердце через сердечную недостаточность. Сердце вполне может оставаться здоровым до преклонного возраста при правильном отношении к здоровью и питанию. Ему не нужно будет разбиваться в инфаркте или задыхаться в стенокардии, если мы вовремя настроимся на его нужды и начнем воплощать в жизнь желания своего сердца. Если мы найдем наш жизненный ритм, оно будет нас всю жизнь поддерживать своим ритмом.

Вывод: научные доказательства, подтверждающие влияние продуктов животного происхождения на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний, являются неоспоримыми. Посредством веганского питания можно снизить повышенное давление и значительно облегчить сердечные недуги – и часто даже вылечить, – даже если они прогрессируют. Но совсем не обязательно загонять свое здоровье в столь крайнюю степень, ведь эти болезни можно предотвратить заранее

соответствующим питанием, которое, помимо всего прочего, позволило бы вести жизнь, в большей степени преисполненную удовольствия.

На душевном уровне необходимо удовлетворять свои сердечные желания и следовать им.

Регулярные солнечные ванны и послеобеденный сон также значительно сокращают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Решающую роль играет сочетание всех факторов, от растительного питания до принятия во внимание души.

Холестерин – основная проблема

В прошлом я часто критиковал понижение холестерина с помощью медикаментов, характеризуя эту меру как неправильную. Разумеется, высокий холестерин – плохой признак. Однако борьба с признаком – а уровень холестерина не что иное, как биомаркер – смысла абсолютно не имеет. Это так же глупо, как если бы был введен запрет на машины «скорой помощи» по причине того, что их частые вызовы являются плохим признаком. Вместо того чтобы глотать еще больше, в конечном счете, вредных «жироснижающих» фармацевтических препаратов, следует изменить образ жизни, и в этом направлении питание является решающим фактором. Сколько людей должно сначала тяжело страдать от побочных явлений и сколько – умереть, чтобы такие холестериноснижающие препараты, как клофибрат и липобай, были бы отозваны с рынка?! Это не только опасный, а просто-напросто неверный путь. Он внушает нам, что мы можем жить по-прежнему, если только глотаем правильную химию.

Время полураспада медицинских знаний о фармакологии ужасающе ничтожно. Что глотается сегодня, завтра, возможно, будет запрещено. Если бы я сегодня прописывал медикаменты, названия которых я 30 лет назад отбарабанивал на экзамене, я бы нарушал закон.

Хolestериноснижающие препараты помогают сегодня лишь фармацевтической промышленности и ее акционерам. Они «улучшают» параметры только в косметическом смысле, что успокаивает лишь неинформированных. Это опасно тем, что теряется драгоценное время, которое можно было бы потратить на принятие важных мер.

Старая английская пословица «Кто яблоко в день съедает, у того доктор не бывает» идет в правильном направлении. Только одного яблока недостаточно, необходима коренная перестройка питания в пользу растительной пищи, тогда мы сможем забыть весь этот театр с холестерином. Однако это – подобно таким непопулярным в традиционной медицине мерам, как лечебное голодание и медитация – сделает медиков ненужными, чего те совсем не одобряют. Врачи, однако, будут этому рады.

Холестерин имеет огромное значение для наших нервов, половых гормонов, для переваривания жиров и т. д., и нам не нужно его принимать с пищей, поскольку наш организм сам производит это вещество в достаточном количестве. Потребление холестерина в избытке – в виде продуктов животного происхождения – оказывает вредное влияние на организм, но химическое снижение этого показателя еще вреднее.

Рекомендации по нормам содержания холестерина и жиров

К сожалению, что касается холестерина и пищевых жиров, то нас продолжают неправильно информировать. Большие медицинские организации упрямо рекомендуют держать уровень холестерина ниже 200 мг/дл. Однако 35 % инфарктов случаются у людей, у которых этот уровень находится между 150 и 200 мг/дл. Пропагандируемые повсюду нормы, часто достигаемые химическими холестериноснижающими препаратами, представляют собой не что иное, как шаг в западню инфаркта.

Хорошая новость: веганское питание позволяет снизить уровень холестерина значительно ниже 200 мг/дл. Как показывают результаты исследования в Китае с огромным числом участников, люди, у которых этот уровень ниже 100, намного реже заболевают онкологическими

заболеваниями. Поэтому нормы, допускаемые у нас, все еще слишком высокие и допускают опасность не только сердечных, но и прочих болезней цивилизации, включая онкологические.

То же можно сказать и в отношении рекомендуемой нормы содержания жиров в пище. В то время как по всей Германии рекомендуются нормы между 25 и 30 % или даже выше, результаты исследования в Китае показывают оптимальное значение не более 10 %. И такие идеальные нормы могут быть достигнуты при растительном питании.

Кстати, лишь благодаря «Китайскому исследованию» стало ясно, насколько тревожным признаком является высокий уровень холестерина. Как индикатор сердечных заболеваний он был известен всегда, однако теперь он должен считаться указанием не только на опасную жизненную позицию, но и на неправильное питание, значительно повышающее риск развития рака, а также других болезней цивилизации, перечень которых значительно длиннее перечисленных в этой книге.

Когда Кэмпбелл говорит: «Есть пищу, в которой содержание холестерина превышает 0 мг – вредно», – это звучит, конечно, провокационно, но ни в коем случае не ставит его на одну ступеньку с приверженцами химического способа снижения холестерина. Холестерин должен и может снижаться естественным путем благодаря оптимальному режиму питания и соответствующей жизненной позиции или, вернее, ее перестройки.

Вывод: *мясо, рыба, молоко, яйца и жир повышают уровень холестерина, увеличивая таким образом риск заболевания всеми болезнями цивилизации. Питаясь растительным белком, можно снизить уровень холестерина значительно эффективнее, по сравнению с употреблением продуктов с высоким содержанием жира и холестерина. Растительная пища – самый полезный путь к естественно низкому уровню холестерина, приравняемый к долгой и благополучной жизни.*

Молочные продукты вызывают рак – и не только

Роль молочных продуктов в развитии раковых заболеваний неоспорима, так же как и роль мяса.

Если на сигаретных пачках соответствующие тексты предупреждают об опасности возникновения рака, хотя лишь 2 из 100 курильщиков заболевают раком легких, то аналогичные тексты должны быть, по логике, и на молочных и мясных продуктах. Что-то вроде: «Потребление мяса приводит к раку и инфарктам», «Этот десерт содержит молоко. Оно может вызвать смерть от рака». Что многие подозревали, теперь подтверждено научно. Подробнее об этом мы еще поговорим. Что же делает молочные продукты причиной онкологических заболеваний?

О биохимических причинах канцерогенных свойств молока (и его продуктов) нам уже кое-что известно. Проблема лишь в том, что многое в организме чрезвычайно тесно связано, а мы склонны рассматривать все по отдельности, изолированно. Но никакой процесс в организме не происходит действительно независимо от других. Природа вообще представляет собой взаимосвязанные системы, влияющие друг на друга. В этой общей системе многократных обратных связей ничего нельзя обозначить как «плохое» или «хорошее», все имеет смысл на своем месте и может лишь из-за небольшого изменения обстоятельств стать опасным.

Слишком много хорошего: гормон роста IGF-1

В организме человека синтезируется гормон, который называется IGF-1, что означает инсулиноподобный фактор роста 1. Его нормальная, естественная задача – регулирование скорости роста здоровых клеток и удаления старых, отживших клеток. В такой ситуации, какая очевидно складывается при потреблении большого количества животного белка, IGF-1 начинает повышать скорость деления клеток и препятствовать удалению старых клеток – и то, и другое способствует развитию рака. Когда увеличивается количество животного белка, поступающего также из молока, в организме образуется еще больше IGF-1, который в таких обстоятельствах становится опасным. Таким образом, животный белок не только изменяет способ действия гормона, но и способствует его чрезмерному синтезу¹⁵. И наоборот – ученые доказали, что диета с низким содержанием животного белка способствует сокращению IGF-1.

Сегодня повышенный уровень IGF-1 может служить маркером при раковых заболеваниях. Так же, как и высокий уровень холестерина – при сердечных, раковых и других заболеваниях, характерных для нашей цивилизации. В 2002 году ученые Чан и Штампфер смогли доказать, что уровень IGF-1, превышающий норму больше чем в 5 раз, влияет на вероятность заболевания раком простаты¹⁶.

Поскольку молоко изначально является материнским продуктом, оно предназначено для вскармливания детенышей, и только нами, людьми, используется не по назначению, эту связь легко обнаружить. Для новорожденного человека, как и для теленка, этот специальный гормон роста имеет смысл, ведь для младенца важно деление клеток и построение собственных структур. Разложение старых клеток не представляет такой важности и стоит на втором месте. Следовательно, IGF-1 в это время является важным, если не решающим гормоном.

¹⁵ Die «China Study», Kap. 8, Anm. 99–101

¹⁶ Die «China Study», Kap. 8, Anm. 98

То, что материнское молоко стимулирует его образование, по этой причине вполне понятно и имеет смысл.

В более старшем возрасте, когда важно сохранить имеющееся количество клеток, процесс удаления из организма старых клеток становится таким же важным, как и обновление тканей, поэтому гормон IGF-1 больше не играет функциональной роли и уходит на задний план. Если же он снова активируется в результате неадекватного по времени, поэтому контрапродуктивного младенческого питания – а (материнское) молоко таковым и является, – то он проявляет разрушительные, а именно канцерогенные свойства, стимулируя быстрый рост клеток и препятствуя выведению старых, отживших клеток.

И в малых количествах вредно

Следовательно, чем старше человек, употребляющий молоко, тем вреднее оно для его организма. Так для взрослых людей становится ловушкой то, что для младенцев, детей и подростков вполне имеет смысл. Кто уже отнят от груди, должен с этим смириться и оставить материнское питание младенцам. Все остальное – это использование не по назначению, за которое приходится расплачиваться. До подросткового возраста молочные продукты (из коровьего молока) не приносят так много вреда, но и пользу они не приносят хотя бы только потому, что вызывают образование слизи. Так же, кстати, считает и традиционная китайская медицина (ТКМ), высказывающаяся против употребления молока после отнятия от груди.

К выводу о том, что дети, употребляющие большое количество молочных продуктов, часто болеют простудными заболеваниями, многие терапевты пришли и у нас. Безусловно, слизь является важным веществом в организме. При передвижении каловых масс по кишечнику или во время полового акта она действует как смазка. Если же она, как в случае с молоком, поступает в организм в избытке, то тенденция к таким заболеваниям, как простуда и астма, при которых образуется много слизи, очевидна.

Степень опасности даже небольших количеств молочных продуктов, таких как йогурт, наглядно показали исследования по предрасположенности к раковым заболеваниям, в ходе которых проводилось сравнение участников, употребляющих животные белки, тех, кто питался веганской пищей – то есть не содержащей животных протеинов, и тех, в чей рацион входило небольшое количество йогурта. Как и следовало ожидать, лучше всего чувствовали себя веганцы, практически не имеющие предрасположенности к онкологии, в противоположность страдальцам, питающимся обычной европейской едой. Даже небольшие ежедневные порции йогурта существенно обостряли обстановку в соответствующей группе испытуемых.

Материнское молоко и коровье молоко – каждому свое

Ни один биологический вид, кроме человека, не отбирает у другого вида молоко. Зачем нам вообще это надо? Никакой другой биологический вид не страдает от такого количества онкологических заболеваний, даже если у этого есть дополнительные причины, к примеру, из душевной области.

Почему молоко, имеющее столь существенное значение в начале жизни, являясь при этом животным белком, позже становится таким вредным? Действительно, материнское молоко – тоже животный, а именно человеческий, протеин. Все исследования, доказывающие, насколько предпочтительнее в последующей жизни пища, бедная протеином, проводились, естественно, на взрослых.

В детстве вообще требуется очень много протеина для построения органов и их роста, а также для формирования жировой прослойки тела. Поэтому в этот решающий начальный

период новорожденные хорошо усваивают молоко, относительно богатое белком, по сравнению с другими видами, но при этом содержащее немного жира и еще меньше углеводов. Оно идеально для малыша, которому еще практически не требуется топлива в виде углеводов, зато необходимо много строительного материала.

Материнское молоко у каждого биологического вида подходит только для этого вида и содержит тем больше протеина, чем быстрее должен расти новорожденный. В этом отношении молоко кролика содержит гораздо больше белка, чем коровье, и еще больше, чем молоко человека. Крольчонок, увеличивающий свой вес в 2 раза за 6 дней, получает от матери молоко, содержащее 10,4 % белка; кошачье молоко содержит 7 % – и котята удваивают свой вес за 9 дней; коровье молоко содержит всего 3,3 % – и теленок прибавляет 100 процентов веса за 47 дней. Человеческому детенышу необходимо материнское молоко, содержащее лишь 1,2 % протеина, чтобы он, не торопясь, удвоил свой вес за 180 дней. За один год теленок может стать очень тяжелым, однако от подобного развития человеческим матерям следовало бы своих детей избавить.

Коровье молоко настроено на нужды телят. Быстрый рост, крепкое строение костей при очень умеренном развитии мозга необходимы, чтобы телята в дикой природе быстрее успевали за стадом и могли бы при необходимости убежать от хищников. Для быстрого роста костей теленка коровье молоко должно содержать в 4–5 раз больше кальция, чем человеческое молоко, и намного больше минеральных веществ и белка.

У человеческих детенышей, очевидно, совсем иная исходная ситуация. Они долго остаются при матери и развитие мозга стоит на первом месте. Для этой цели женское молоко содержит почти в 2 раза больше молочного сахара, чем коровье. Молочный сахар стимулирует образование миелина, который служит защитой нервных клеток. Совершенно ясно, что молоко молоку – рознь, его состав так же индивидуален, как и потребности каждого вида.

Безусловно, гиперактивный рост современных детей – следствие употребления коровьего молока, которое совершенно не подходит для человека. Как только все зоны роста костей закрываются, импульсы физического развития не могут больше идти в длину и, вероятно, провоцируют другой, более опасный рост.

Современный белковый откорм

В подростковом возрасте формирование тела заканчивается, и уже во взрослой жизни белок и жир теряют свое значение. В противоположность этому, углеводы как топливо важны всю жизнь; наименьшую значимость они имеют лишь для грудного ребенка, в самом начале его жизни. Однако, начиная с подросткового возраста, когда задача состоит в сохранении сформировавшегося тела, наибольшее значение приобретает еда как источник энергии. В этом отношении понятно, почему доля протеинов и жира с юности и в течение всей последующей жизни должны в рационе *естественно* сокращаться. Этой точки зрения придерживаются также такие эксперты по питанию, как Галина Шаталова и Рудольф Штейнер.

Коровье молоко – вредное во многих отношениях

То, что люди являются единственными живыми существами, которые и во взрослом возрасте не расстаются с молоком, свидетельствует о регрессе – застой на уровне детского сознания. Объявить такое противоестественное поведение необходимым для жизни, как это делают сторонники молочных продуктов, значит пойти против природы, и это не может вызывать доверия. Материнское молоко имеет состав, соответствующий биологическому виду и возрасту детеныша, поэтому меняется в зависимости от его развития и потребностей в первые месяцы жизни. Но поскольку в традиционной медицине все чаще утверждается,

что грудное вскармливание в раннем возрасте и до конца первого года является не совсем благоприятным и даже излишним, вероятно, в этом и заключается причина нашего повышенного аппетита к молоку в последующей жизни. Мы получаем недостаточно молока в младенчестве – в среднем 4 месяца, а не 4 года, как делают женщины во многих странах третьего мира.

Поскольку молоко каждой коровы индивидуально в своем белковом составе и содержит другие протеины, но смешивается в современной молочной промышленности с молоком сотен и тысяч других коров, а протеины к тому же денатурируются в процессе пастеризации, получается белковый коктейль, который является слишком сложным заданием для нашей иммунной системы. Это делает молоко источником аллергенов и, как будет показано дальше, способствует развитию аутоиммунных заболеваний.

Как следствие извращенной сельскохозяйственной политики ЕС, теперь не разрешается покупать относительно жирное молоко с высоким содержанием белка непосредственно у фермера со двора. Оно должно сначала пройти обработку на фабриках. Это означает полное извлечение жира и белка для производства сыра и повторное введение в молоко дешевого жира, в худшем случае и нелегально – даже свиного. В любом случае, подобные факты уже имели место, хотя официально и запрещены. Молоко, которое сегодня имеется в продаже – это стандартная жидкость с измененным вкусом. Такой продукт, по причине возможного повторного введения жира, даже вегетарианцы теперь не могут потреблять с чистой совестью.

Негативные энергии и загрязнение вредными веществами

Современное молоко уже давно превратилось в искусственный продукт, получаемый от высокопроизводительных коров, которые были выращены лишь для этой цели. Вместо того чтобы пастись на солнечных лугах, они влчат жалкое существование в тесноте, плечом к плечу, на постоянной привязи в больших загонах на молочных фабриках. Жующая траву корова на зеленом лугу – уже давно изжившая себя модель. Таким образом, даже на молоке лежит этот малоприятный отпечаток, хоть и далеко не такой жестокий, как на мясе.

Люди, которые еще не имеют аллергической реакции на молоко, возможно, плохо его переваривают. Поскольку потребление молока после прекращения грудного кормления природой не предусмотрено, у многих взрослых вырабатывается недостаточно фермента лактазы, расщепляющего лактозу – молочный сахар. Это, в принципе, совершенно естественно и не представляет проблемы. В проблему это превращается лишь при неестественном питании, при употреблении молочных продуктов. Тогда недостаток лактазы приводит к газообразованию. Коровий молочный жир также непригоден для людей, так как он содержит намного больше насыщенных жирных кислот, чем, например, женское молоко, а это, в свою очередь, может способствовать развитию атеросклероза.

Постоянно растет и количество вредных веществ, которые добавляются в коровий корм, а затем попадают в молоко. Точно так же, как организм кормящей женщины, организм коровы использует фазу доения как возможность через молоко избавиться от вредных веществ, таких как, например, ртуть. Это значит, что чем большему воздействию вредных веществ подвергается корова, тем больше загрязнено и ее молоко.

Разумеется, потребление животных продуктов оказывает влияние и на женское молоко. Так, было установлено, что процент содержания в нем ядовитых веществ был тем выше, чем больше была доля мяса в рационе матери, включая птицу и рыбу, а также яиц и молочных продуктов¹⁷. Мясо содержит в среднем в 14 раз больше пестицидов, чем растительная

¹⁷ Environmental Quality – 1975, the Sixth Annual Report of the Council on Environmental Quality, Washington D. C., Dec.

пища; молочные продукты – в 5,5 раза¹⁸. Журнал «New England Journal of Medicine» опубликовал исследование, которое доказало, что даже самые плохие результаты анализа молока матерей-вегетарианок были лучше, чем самые лучшие результаты анализа молока матерей, не придерживающихся вегетарианского питания. В среднем, химическое отравление молока матерей-веганок было в 31 раз слабее, чем у среднестатистических матерей¹⁹.

Являются ли козье молоко и сыр моцарелла из молока буйволицы решением проблемы?

Поскольку коровьего молока и изготовленных из него продуктов нам следует избегать ради нашего здоровья, встает вопрос о замене. Полезнее ли сыр моцарелла из молока буйволицы, чем сыр, изготовленный из коровьего молока? Являются ли козий, овечий, кобылий или ослиный сыр альтернативой?

Издевательство над самками животных, о котором будет еще идти речь в этой книге, не ограничивается, конечно, коровьими стойлами. Получение молока животных всегда основано на одном и том же трюке, а именно на обмане самок. Но то, что овечье, козье, кобылье или буйволиное молоко еще не производится в промышленных масштабах и животные эти живут лучше, имеет, конечно, некоторые преимущества.

Несмотря на это, едва зародившаяся надежда на другие виды молока на этом должна закончиться: молоко всех животных принципиально является материнским молоком, поэтому если его употребляет человек, то он использует его не по назначению. В таком случае, основываясь на примере вышеописанных исследований коровьего молока, оно будет стимулировать нездоровый рост, который после юношеского возраста чреват развитием онкологических заболеваний. Развитие рака по причине стимулирования факторов роста происходит в особенной мере благодаря казеину, содержащемуся в молоке. Влияние козьего, овечьего и прочего молока в этом контексте также вряд ли будет благоприятным.

Те, кто питается веганской пищей, может прибегать к таким альтернативам, как рисовое или другое молоко из зерновых культур, а также кокосовое, миндальное, конопляное и соевое.

Альтернативы коровьему молоку

Рисовое, кокосовое, конопляное и миндальное молоко (без добавок) являются естественными альтернативами, но общее у них с коровьим молоком лишь цвет и жидкое состояние. До сих пор не найдено никаких аргументов против этих продуктов. Если судить по вкусу, то в десертах и блюдах карри, например, очень многое говорит в пользу этих вариантов. Однако это не альтернатива для питания грудных детей.

Рисовое молоко поступает в торговлю под названием «Рисовый напиток» и делается из риса, воды, растительного масла и соли – то же самое касается других видов зерновых, как, например, полбы и овса, из которых также делают напитки. Можно пить как напиток или добавлять в мюсли.

Кокосовое молоко. Кокосовый орех с водой. Применяется для сладких блюд, а также для приготовления блюд азиатской кухни.

¹⁸ Lewis Regenstein: How to Survive in America the Poisoned. Acropolis Books, 1982, Seite 103

¹⁹ New England Journal of Medicine, 26. März 1981. Außerdem: Bundesinstitut für Risikobewertung Deutschland, 19.7.2005

Миндальное молоко. Миндальное пюре или свежемолотые и затем пожаренные миндальные орехи перемешиваются с водой. Можно применять по-разному: к примеру, добавлять в мюсли. Или даже делать капуччино со вспененным миндальным молоком. И это вкусно.

Соевое молоко. Об этом подробнее в следующей главе.

Соевая проблема

Из сои можно приготовить практически все известные варианты мяса – от «антрекота» и «отбивной» до «куриной грудки» и «креветок». Кроме того, соя может быть заменителем молока, и этот продукт нашел немало приверженцев. Если вы бывали в таких веганских ресторанах, как «Вегетазия» в Вене, или «Шиллингер» северней от Вены, или «Гинко» в Граце, то наверняка были поражены разнообразием продуктов, которые можно изготовить из сои, то есть на растительной основе. Несмотря на такие соблазны, которые вначале действуют успокаивающе, особенно на новичков в веганском мире, соевые бобы стали предметом дискуссий, и прежде всего потому, что они способствуют повышению уровня эстрогена.

Для женщин, от природы имеющих высокий уровень эстрогена, соя, как растительный источник этого гормона, не представляет, вероятно, большой проблемы. Во всяком случае, это, безусловно, несравненно лучше, чем искусственное повышение уровня эстрогена с помощью гормонов во время климакса, которое, как нам сейчас точно известно, способствует увеличению риска рака груди. Многие говорят о том, что, благодаря сое, женщины в Азии намного лучше себя чувствуют. Но, конечно, они не едят ее в таких количествах, как вегетарианцы и веганы, особенно в начале перехода на новый рацион.

Для мужчин существует угроза того, что при злоупотреблении соей у них могут развиться женские формы тела, от широких бедер и груди до круглых животиков. Однако намного больше женоподобных отклонений фигуры встречается у мужчин, питающихся мясом: получая таким путем слишком много гормонов и не уделяя должным образом внимания своей аниме – женской части души, – они заставляют свое тело перенимать эту проблему на себя в смысле «болезни как символа».

Увеличению живота у поклонников сои способствует также скопление газов, поскольку соя – это разновидность бобовых, а бобы, как известно, обладают «музыкальными» свойствами. На душевном уровне можно было бы аргументировать тем, что многим мужчинам не помешало бы стать немного женственней, это добавило бы им чуткости. Однако проблема в том, что мачо-типы обычно уплетают животные продукты, и таким образом они тоже вполне могут получить нездоровую сверхдозу женских (коровьих) гормонов и даже, как следствие, увеличение груди, а новоприбывшим в веганский мир нет необходимости становиться женственней – ни телесно, ни душевно.

Один из моих друзей, которого мои предупреждения заставили упасть с соевого неба, обнаружил в последующей фазе отказа от нее, что он чувствует себя значительно мужественнее и более «пробивным», причем не только в бизнесе. Наиболее строгого контроля следует придерживаться при кормлении соевыми продуктами маленьких мальчиков. Благодаря перенасыщению, вызванному благими намерениями, их уровень эстрогена может превысить норму более чем в сотню раз. Это уже побудило министерства здравоохранения в Англии и Новой Зеландии предостеречь своих граждан от использования сои в качестве заменителя молока для детей. Правда, у обеих этих стран болит голова о состоянии их молочной промышленности, чей уровень является самым высоким в мире. Подводя итоги сказанному, можно сказать, что сою вряд ли можно рекомендовать для детского питания.

Еще одним теневым аспектом – конечно, прежде всего, для производства пищи – является образовавшаяся соевая индустрия, представляющая уже почти такую же опасность для

тропического леса, как и производство говядины для сетей ресторанов, торгующих гамбургерами.

Даже если факты, приведенные выше, возможно, добавили ложку дегтя в соевое молоко, все же этот вид бобовых в умеренном количестве остается хорошим источником белка и жиров. Соевый соус, тофу, темпе или мисо – для многих соевые продукты неотделимы от веганской кухни. Кроме того, для всех, кто желает перейти на веганское питание, но кому все еще не хватает мяса и соответствующих жевательных ощущений во рту, многие мясозаменительные изделия, изготавливаемые из сои, могут также изготавливаться из клейковины пшеницы (глютена).

Вывод: *от молочных продуктов в целом следует отказаться по причине их канцерогенности. В особенности они способствуют развитию рака простаты. С возрастом подобные риски становятся все серьезнее. В первые годы жизни и до юношеского возраста рекомендуется пища, относительно богатая белком, но в последующем углеводы должны выйти на первое место. Таким образом, для детей молоко не представляет такой опасности, как для взрослых; риск развития рака в этом возрасте также невелик; однако, когда дети вырастают, молочные продукты становятся для них опасны. Детям следует разрешать есть то, что они хотят, но родители должны иметь право на такое же влияние, как и реклама. Альтернативами молока животных являются рисовое, конопляное, миндальное и – относительно – соевое молоко.*

Два вида углеводов – неполноценные и полноценные

Как и все в этом мире, питание действует полярно: оно может как вызывать болезнь, так и излечивать от нее. Это действительно в равной степени и для стиля питания в общем, так и для отдельных продуктов. После того, как «эксперты-диетологи» предали углеводы многолетней анафеме, пришло время их реабилитации. Одна гипотеза, уже подтвержденная несколькими исследованиями, утверждает, что те же самые факторы риска, которые вызывают резистентность к инсулину, а значит и сахарный диабет, также способствуют развитию рака толстой кишки.

Если представить, в какой степени резистентность к инсулину усиливается рафинированными углеводами, то становится ясно, как важно видеть разницу между рафинированными и сложными углеводами. С точки зрения здоровья, их разделяют миры. Тот факт, что простые углеводы вредны во многих отношениях, а не только в связи с раком толстой кишки, сегодня оспаривать уже нельзя. В этом заключается причина популярности так называемых низкоуглеводных диет, завоевавших в последние десятилетия западный мир – от диеты Аткинса и «южного пляжа» до метаболической. Поскольку они действительно призывают к сокращению употребления вредных во многих отношениях рафинированных углеводов, это является их плюсом. Однако, пропагандируя вместо них животный протеин и жир, они впадают в противоположную крайность. Тем самым эти диеты, в лучшем случае, сокращают вероятность заболевания ожирением и сахарным диабетом, но повышают риск высокого артериального давления, атеросклероза, инфаркта, инсульта и, прежде всего, как мы еще однозначно установим, онкологических заболеваний. В общем, речь идет о выборе между чумой и холерой. Низкоуглеводные диеты лишь смещают риск от одного к другому. Впрочем, возможность снижения риска ожирения и сахарного диабета с помощью увеличения количества жира и протеина из животных продуктов является, по крайней мере, спорной и в любом случае не доказана научно.

Перемена в отношении к углеводам от предания анафеме до хвалы часто наблюдалась в последние десятилетия в различных направлениях диет. При этом решение является очень простым. Насколько однозначно рафинированные углеводы приводят к плачевному состоянию здоровья и должны сводиться к минимуму, настолько точно показывают цитированные выше исследования важность полноценных углеводов для предотвращения онкологических, сердечных и многих других заболеваний. Как мы увидим позже, они также являются решением проблемы при ожирении и диабете – двух бичах современного человечества, уже провозглашенных ВОЗ эпидемией будущего. Следовательно, хвалебная песня посвящается углеводам только в их натуральной, полноценной форме. Даже, при том что рафинированные и полноценные углеводы имеют одну и ту же основу, их воздействие кардинально различается.

Дорогу полноценным углеводам!

Рафинированные углеводы (обязательно избегать)	Полноценные углеводы (рекомендуются обязательно)
Белый и коричневый сахар	Зерновые и рис, неочищенные
Продукты из белой муки	Бобовые
Изготовленные из них сладости	Картофель
	Фрукты и овощи, свежие
	Изделия из цельной муки

Очевидно, сегодняшнее промышленное производство пищевых продуктов представляет для нас истинную проблему. Рафинирование углеводов превращает продукты питания в мертвую пищу, которая нас настойчиво и стремительно вгоняет в могилу. Тому, кто думает о своем здоровье, а также о долгой и вдобавок счастливой жизни, следует в равной степени избегать всего рафинированного и животного; тем более что эта мертвая пища изначально конфронтирует с идеей здоровья. Вместо этого необходимо делать усиленную ставку на полноценные углеводы.

Вывод: полноценные углеводы являются в той же степени ценными и важными, в какой рафинированные – ничемными и опасными. Поэтому низкоуглеводные диеты, в конечном счете, вредны, так как они наряду с сокращением рафинированных – что, в принципе, хорошо – также сокращают и полноценные углеводы, но при этом повышают риск сердечно-сосудистых, а также раковых заболеваний.

Раковые заболевания и причины их возникновения

На протяжении трех десятилетий я объяснял душевные причины возникновения онкологических заболеваний. Идея книг «Болезнь как символ», «Болезнь как язык души», а также книги «Исцеление женских заболеваний» (Frauen-Heil-Kunde), еще не переведенной на русский язык, заключается в том, чтобы взять на себя ответственность за самореализацию и форсировать ее, вместо того чтобы уступать управлению своим телом раковым клеткам. Эта концепция дала впечатляющие результаты и помогла многим пациентам пережить настоящее чудо в своей жизни. Идею психосоматики теперь можно дополнить научно подтвержденной программой питания, еще больше увеличивающей наши шансы в борьбе с онкологическими заболеваниями. Таким образом, у нас появляется еще одно очень эффективное оружие, без побочных эффектов. В конечном счете, как обработка душевных стремлений, так и веганское питание принесут пользу и будут служить всему человечеству.

Рак и холестерин

В 1992 году Кэмпбелл и его коллеги в опытах на крысах заметили, что на фоне высокопротеинового питания онкологические процессы в организме животных «включались», а на фоне низкопротеинового питания – «выключались». Две группы крыс получали афлатоксин – сильный канцероген, вызывающий рак печени. Кроме того, питание первой группы было обогащено 20 % казеина (молочного протеина), а второй – лишь 5 %. Через 100 недель все животные в первой группе были мертвыми или в критическом состоянии. Во второй группе, несмотря на такое же количество афлатоксина, к концу эксперимента все животные были живыми и излучали жизненную силу, что было видно по их шелковистой шерсти.

«Высококачественный» и «низкокачественный» протеин

Долгое время традиционная медицина обозначала животный протеин как высококачественный, то есть с высокой биологической ценностью, так как он содержит все аминокислоты и стимулирует активный рост. Между тем, если говорить в контексте онкологических проблем, нам известно, как мало смысла имеет стимуляция роста любой ценой после юношеского возраста. Кроме того, следуя этой логике, самым лучшим для нас – то есть самым ценным в биологическом отношении – было бы человеческое мясо... Многие исследования показывают, что так называемый «низкокачественный» растительный протеин способствует более медленному, но при этом стабильному росту, не вызывая при этом раковых заболеваний, как его «высококачественный» эквивалент, а даже способен свести к минимуму риск развития подобных патологий. Фактом является то, что благодаря растительному питанию рак может точно также выключаться, как и включаться благодаря питанию животными продуктами.

С другой стороны, мы также знаем, в какой степени растительный белок естественным путем снижает холестерин, ведь этот уплотняющий материал, необходимый для ремонта стенок сосудов, больше не требуется в неестественно огромных количествах. Далее, нам также известно, что растительный белок снижает риск заболевания раковыми заболеваниями и оказывает общее положительное воздействие на организм. До сих

пор нет ни одного исследования, доказывающего обратное. Таким образом, обозначения «высококачественный» и «низкокачественный», применявшиеся до этого времени в отношении протеинов, являются просто-напросто неправильными и вводят в заблуждение. Другими словами, что касается здоровья, то растительный протеин в действительности является высококачественным, а животный – не только низкокачественным, но и опасным.

У животных, питание которых было изменено в сторону уменьшения дозы молочного протеина, рост опухолей сократился на 35–40 %. Перемена в обратную сторону спровоцировала новый активный рост. Подозрение, разбуженное этим фактом, завладело автором исследования на многие годы и подтвердилось в ходе других экспериментов. Ему удалось показать, что молочный протеин влияет на реакцию клеток в отношении канцерогенных веществ. Поскольку это подтвердилось в случае различных видов опухолей и разных канцерогенов, а белковый обмен веществ крыс очень похож на человеческий, следующим шагом стало изучение этого феномена на людях.

«Китайское исследование» с его большим количеством участников стало этим шагом и выявило столь же очевидные, сколь и пугающие сигналы. Высокий уровень холестерина, согласно результатам этого исследования, являлся не только признаком серьезного риска сердечных заболеваний, но и указывал на большую вероятность развития онкологических заболеваний. Высокий уровень холестерина в крови был вызван продуктами животного происхождения, которые также способствовали значительному увеличению доли жиров в питании. Таким образом, возникшая угроза здоровью была индикатором количества животной пищи в рационе.

Вредность животного жира

Аналогичная связь, как между уровнем холестерина в крови и онкологическими заболеваниями, была выявлена и в случае потребления жира, в частности, это касается рака груди. Кэмпбелл цитирует исследование Кена Кэрролла, который в свое время являлся профессором в канадском университете Западного Онтарио, и показывает резкий скачок заболеваний раком груди при увеличении количества жира в рационе. При этом различия между животным и растительным жиром не принимались в расчет. Так, согласно исследованию, количество смертных случаев по причине рака груди у коренных жительниц Тайланда, которые потребляют лишь 30 г жира в день, не составляет даже 1 случая на 100 000 женщин. В Нидерландах, где среднее количество потребляемого жира равняется 150 г, статистика насчитывает 25 смертельных случаев на 100 000 женщин. В таких странах, как Австрия (почти 120 г жира в день) и Германия (более чем 130 г в день), смертность составляет 17 и, соответственно, 18 смертельных исходов на 100 000 женщин. В Швейцарии (140 г жира в день) от рака груди умирает 22 женщины из 100 000²⁰.

Впрочем, исследование частично вводит в заблуждение, поскольку в данном случае наличие жира здесь, очевидно, служит лишь индикатором потребленной пищи животного происхождения. Далее профессор Кэрролл исследовал разницу между влиянием животного жира и растительного на частоту случаев заболеваний раком груди²¹. При этом обнаружилась еще более тесная взаимосвязь между жиром животного происхождения и этой патологией, а в случае с растительным жиром таковая связь отсутствовала вовсе. Таким образом, выводы касательно общего уровня холестерина в крови и доли жира в питании снова и снова при-

²⁰ Zitiert in: Die «China Study», Seite 79, Abb. 4.7

²¹ Zitiert in: Die «China Study», Seite 80, Abb. 4.8 und 4.9

водят нас к пониманию главной закономерности, а именно – в какой колоссальной степени животные продукты повышают вероятность заболевания раком груди.

Даже если приведенные здесь исследования касаются только одного вида онкологических заболеваний, Кэмпбелл не допускает сомнения в том, что полученные результаты действительны для темы онкологии в общем.

Рак молочной железы (рак груди)

Рак груди представляет собой наиболее часто встречающийся вид опухоли в современном западном обществе. Еще в 1993 году ученые Колдитц, Виллен и Хантер установили в одном исследовании, что менее 3 % всех случаев этого заболевания связаны с наследственностью. По сравнению с этим фактом, посеянный страх перед геном рака груди и положительным семейным анамнезом впечатляет. Этот феномен, должно быть, аналогичен тому, что был упомянут в начале книги, о страхе перед раком легких, нарочно раздуваемом среди курильщиков. При этом незначительные факторы риска, имеющие материальную ценность и хорошо вписывающиеся в общую картину, чрезмерно подчеркиваются, а другие, такие как душевное состояние или факторы питания, имеющие колоссальное значение, замалчиваются, поскольку в популярную картину не вписываются. Ведь наука и, прежде всего, обращение с результатами исследований часто не совсем открыты, а в большей степени тенденциозны. При этом значение питания вполне могло бы вписаться в материалистическую картину мира. Вероятно, в подавлении истинных результатов научной работы значительную роль играют экономические интересы. Кроме того, заблуждение о наследственности опухоли молочной железы передает всю ответственность в руки медиков, которые, конечно, ничего против этого не имеют.

Даже крайне незначительная доля женщин с установленными генами рака груди (согласно последним исследованиям, их количество составляет лишь 0,2 %) совсем необязательно реально заболевает. В настоящий момент эта патология у них имеет шанс развиваться примерно на 50 %. Но, как мы убедились в начале книги, питание может повлиять на действие канцерогенов. Аналогичным образом оно влияет и на генетическую предрасположенность, соответствующие исследования на крысах это подтверждают. Можно сделать вывод, что разные виды питания способны эти гены «включать» и «выключать». Следовательно, при помощи осознанного выбора продуктов можно было бы уменьшить вероятность развития болезни даже у этого небольшого числа женщин, имеющих генетическую предрасположенность к онкологическим заболеваниям.

Питание против факторов риска

По поводу всеобщей озабоченности проблемой рака груди, а в США им заболевает каждая восьмая женщина, Кэмпбелл пишет следующее: «Существует, по крайней мере, четыре важных фактора риска заболевания раком груди, на которые можно повлиять питанием». Имеются в виду следующие:

- ранняя первая менструация;
- поздно наступающий климакс;
- высокий уровень женских половых гормонов в крови;
- высокий уровень холестерина в крови.

«Китайское исследование» доказывает, что рацион с большим количеством животных продуктов и рафинированных углеводов (например, изделия из белой муки, белый сахар и т. д.) способствует всем перечисленным факторам – ранней первой менструации, позднему климаксу, высокому уровню эстрогена и холестерина. В этом отношении подобное пита-

ние чрезвычайно повышает уровень эстрогена в течение жизни женщины и, таким образом, увеличивает вероятность заболевания раком груди. До сих пор в США и все чаще также в Европе женщинам с повышенным риском предлагаются следующие возможности:

- 1) регулярные «профилактические обследования» с целью раннего распознавания опухолей и постоянное самонаблюдение с побочным эффектом постоянного страха;
- 2) «профилактическая» антиэстрогенная терапия с помощью средств, наподобие тамоксифена, вызывающего побочные эффекты резких ранних климактерических жалоб и ослабления женского обаяния;
- 3) «профилактическая» ампутация груди. Не считая чрезвычайной психической нагрузки, эта грубая крайность чревата, естественно, значительным риском (чего стоят одни только побочные эффекты наркоза при очередных операциях).

Самую большую группу риска традиционная медицина, впрочем, еще не обнаружила – это то огромное количество женщин, которые питаются животными продуктами, то есть мясом, яйцами и молочными продуктами. К ним же имеет смысл присовокупить всех, кто испытывает недостаток в солнечной энергии. В этом отношении обязательно рекомендуются следующие меры, изложенные в пунктах 4 и 5, а пункты 2 и 3 необходимо без замены вычеркнуть (по теме раннего распознавания опухолей подробнее см. с. 61 и далее):

- 4) целенаправленное сокращение животных продуктов в рационе, лучше всего переход на веганское питание;
- 5) солнечные ванны в достаточном количестве.

Мера по изменению режима питания имеет ряд дополнительных преимуществ, как можно убедиться на примере китайских женщин. Включение в рацион полноценных растительных продуктов не только сокращает время активности эстрогена между первой и последней менструацией, но и смягчает симптомы климактерического периода. Сильные и неприятные недомогания женщина испытывает только тогда, когда высокий уровень гормонов резко падает. Но при веганском питании у женщин подобных гормональных скачков не происходит, поскольку их уровень в период половой активности не слишком высок, и поэтому падает относительно немного. И, конечно, к этому стоит добавить все преимущества веганского питания, которые были перечислены в главе о сердечных заболеваниях. Роль положительного влияния солнечных лучей на профилактику рака молочной железы, между тем, также нашла научное подтверждение. В 1999 году доктор Мартин Липкин обобщил многие другие исследования и установил, что витамин D способствует профилактике онкологических заболеваний. Между 1986 и 2004 годами Ким Робиен и его сотрудники на примере 34 000 женщин в рамках «Исследования женщин Айовы» выяснили, что ежедневный прием 800 и. е. (интернациональных единиц) витамина D, вместо 400, снижает риск заболевания раком груди на 34 %. Каждое последующее исследование на эту тему лишний раз подтверждает этот вывод тем же самым результатом: высокий уровень витамина D значительно сокращает риск заболевания раком груди²².

Предотвращение – лучшая профилактика. Всеобъемлющее решение

Самым первым – и, на мой взгляд, в высшей степени обязательным – шагом в профилактике опухолей молочной железы является установление истинных душевных паттернов, обуславливающих эту патологию (подробнее об этом можно прочитать в моей книге об исцелении женских заболеваний, а также в книге «Болезнь как символ»), а также принятие соответствующей жизненной задачи, что действительно поможет предотвратить болезнь.

²² Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 52 ff.

Женщины, которые прислушиваются к голосу своей души, целенаправленно следуют своему женскому пути и при этом отказываются от животных продуктов и рафинированных углеводов, предотвращают это заболевание наилучшим возможным способом на двух решающих уровнях. С точки зрения духовного здоровья, они добровольно выполняют свое жизненное предназначение, а с точки зрения физиологии, организм получает все шансы для нормального развития и функционирования.

По сравнению с этим, вышеперечисленные меры профилактики рака груди, предлагаемые традиционной медициной, действительно ужасны, особенно если подумать о досадных ошибках в прошлом. Например, о приеме гормональных препаратов до наступления климакса, в результате чего уровень заболеваний раком груди вырос больше чем на 60 %; а также о маммографии с ее побочными эффектами (сегодня этот метод относится к устаревшим, но до сих пор рекомендуется).

К слову о маммографии, на сегодняшний день неоспорим тот факт, что этот метод исследования плохо подходит для обнаружения узлов в груди, тем более что его «мягкое» излучение опасно, поскольку поглощается тканями. Одно шведское исследование доказывает, что маммография в значительно большей степени является причиной рака, чем эффективным способом раннего распознавания²³. Для сравнения: при помощи таких, более современных, методов, как MRT (магнитно-резонансная томография), удастся обнаружить свыше 90 % узлов, при помощи УЗИ – 38 %, в то время как маммография обнаруживает лишь 33 %²⁴ и, кроме того, может выдавать ложно-положительные результаты.

Очевидно по экономическим причинам, женщины часто по-прежнему приглашаются на подобные вредные обследования, хотя уже давно имеются факты, подтвержденные научными исследованиями, на основе которых такие методы можно было бы однозначно запретить. Для современной женщины, по моему мнению, здесь возникает лишь один вопрос: хочет ли она допустить, чтобы приборы для маммографии окупались за счет качества и продолжительности ее жизни, или нет.

Женщин, которым это кажется преувеличенным, я направляю к комментарию профессора Гольцгреве в «Мюнхенском медицинском еженедельнике», где он крайне критически оценивает данный метод выявления раковых заболеваний. При самой оптимистической оценке, при регулярной маммографии каждые два года за десять лет удастся спасти в лучшем случае одну женщину из 2500. Но при этом у 1000 обнаруживается ложно-положительный диагноз, то есть больше чем у трети. Пятистам из них назначается ненужная биопсия, а пяти из пятнадцати – ненужная операция, облучение или химиотерапия²⁵. За этими сухими цифрами скрываются ужасные трагедии. Ложно-положительный диагноз означает, что более чем у трети здоровых женщин диагностируется рак груди, и это нагоняет на них чрезвычайный страх. Итого, 20 % подвергаются ненужной биопсии, то есть производятся многочисленные пункции с прокалыванием груди, на фоне страха и тоскливого ожидания результата. Кстати, стоит отметить, что приведенный профессором Гольцгреве статистический факт не сообщает нам о тех страданиях и чудовищном страхе, которые сопровождают приведенные цифры. И этому противопоставлена лишь одна – из 2500 – возможно спасенная женщина.

Рак толстой кишки

Здесь речь идет о виде опухоли, который в Европе занимает второе место по частоте случаев после рака легких, а в международном масштабе – четвертое. 50 % населения Запада

²³ Kurt Langbein, Bert Ehgartner: Das Medizinkartell. Piper Verlag, 2003

²⁴ Bericht über eine Untersuchung in den Salzburger Nachrichten

²⁵ Münchner Medizinische Wochenschrift 45/2010

в возрасте 70 лет имеет доброкачественную опухоль толстой кишки с опасностью перерождения в злокачественную. Различие по этому показателю между западными промышленными государствами и развивающимися странами (к примеру, Бангладеш) огромно. В то время как в последнем этой разновидностью рака болеет лишь один на 200 000 населения, в наших странах это число составляет в среднем 30 человек, а в Чехии – около 70.

Животный белок повышает риск заболевания раком толстой кишки

Насколько велика роль питания и стиля жизни, показывает тот факт, как быстро переселенцы из стран третьего мира со своим низким уровнем этого заболевания перенимают высокие цифры промышленных стран, причем уже во втором поколении. Еще в 1975 году ученые Долл и Армстронг²⁶ в рамках своего исследования установили прямую зависимость между повышенным потреблением животного белка и рафинированного сахара, а также низким потреблением продуктов из цельных зерен, с одной стороны, и раком толстой кишки – с другой. Они сравнили цифры в 23 странах. В то время как в Нигерии, где потребление мяса составляет в среднем 20 граммов в день, нет ни одной заболевшей на 100 000 женщин, в Новой Зеландии, где потребление мяса составляет 320 граммов в день, заболевают более 40 на 100 000 женщин.

Другое исследование²⁷ доказало однозначную взаимосвязь между этим же заболеванием и недостаточным потреблением клетчатки. Согласно его результатам, включение в рацион дополнительных 10 г клетчатки позволяет сократить риск развития опухоли на треть! 10 г – это горсть бобовых. Получается хорошее дополнение к приведенному выше исследованию: животный белок значительно повышает риск, растительная пища – снижает его. Многие другие исследования подкрепляют эту взаимосвязь: у европейцев, потребляющих больше всего клетчатки (в среднем 34 г в день), риск заболевания раком толстой кишки на 42 % ниже по сравнению с теми, кто потребляет клетчатку в минимальных количествах (лишь около 13 граммов). Если сравнить результаты влияния мяса и клетчатки на состояние толстой кишки, то все говорит в пользу того, что главный источник риска – это избыток животного белка и жира. Клетчатка, по сравнению с этим, имеет второстепенное значение.

Берегитесь недостатка витамина D

Стоит также добавить о новых исследованиях, доказывающих значительную роль витамина D, синтезирующегося в организме человека под влиянием солнечного излучения в теме такого заболевания, как рак толстой кишки. В 2008 году команда Д. М. Фридмана смогла показать на примере 16 800 участников исследования, длившегося с 1988 по 2000 год, что риск развития рака толстой кишки на 72 % был ниже у людей с относительно высоким (более 80 нмоль/л) уровнем витамина D по сравнению с теми, у кого он был относительно низким, но все еще допустимым с точки зрения традиционной медицины (ниже 50 нмоль/л). Дополнительно было установлено, насколько дольше живут пациенты с высоким уровнем витамина D, имея при этом диагноз злокачественной опухоли²⁸.

Следовательно, витамин D, образующийся, как уже было сказано, прежде всего, в коже в результате контакта с солнечными лучами, обладает не только профилактическими, но и

²⁶ Die «China Study», Kap. 8, Anm. 65 und Abb. 8.4, Seite 157

²⁷ Die «China Study», Kap. 8, Anm. 66

²⁸ NHANES III Studie

целительными свойствами. Как видим, виды облучения, применяемые традиционной медициной, не идут ни в какое сравнение с солнечным облучением.

Что еще помогает при раке толстой кишки

Мы уже неоднократно говорили о вреде рафинированных углеводов. Одно так называемое мета-исследование, в котором анализировались результаты 20 других научных работ, выявило в 17 из них подтверждение тому, как важна физическая нагрузка для профилактики рака толстой кишки. Умеренная физическая активность, каковой является, к примеру, аэробная тренировка на выносливость, хорошо зарекомендовавшая себя также при лечении и профилактике сердечно-сосудистых заболеваний, принадлежит к числу общих рекомендаций по здоровью, которые известны давно и сейчас получили научное подтверждение.

«Бег трусцой лучше гимнастики для ума», – говорит Герд Кемперманн из технического университета в Дрездене. Регулярное движение на природе укрепляет иммунную и сердечно-сосудистую системы, улучшает обмен веществ и к тому же делает нас сообразительнее и счастливее. С научной точки зрения, это обусловлено повышающимся уровнем серотонина в мозгу через полчаса нагрузки на выносливость, как показало исследование с 1500 участниками, проведенное в университете города Байройт²⁹.

То, что регулярная физическая нагрузка – хорошая профилактика болезни Альцгеймера и старческого слабоумия, известно уже давно. В моей книге «Aller guten Dinge sind drei» эта взаимосвязь наглядно показана и проиллюстрирована испытанными и легко выполняемыми упражнениями и рекомендациями.

Аэробная тренировка

Аэробные тренировки так же просты, как и эффективны. В течение получаса, лучше всего ежедневно, занимаясь каким-нибудь видом спорта для развития выносливости (например, бег трусцой, плавание или танцы), двигайтесь с такой интенсивностью, чтобы вы могли дышать носом, но ни в коем случае не доводите себя до того, чтобы возникала необходимость дышать ртом. С помощью такой умеренной нагрузки предотвращается закисление организма и, наряду со сжиганием жира, тренируется сердечно-сосудистая система³⁰.

Говоря о профилактике опухолей в толстой кишке, следует отметить, что положительный эффект физической нагрузки обусловлен, прежде всего, ее благотворным влиянием на пищеварение. Движение активизирует дыхание, которое массирует кишечник при помощи важнейшей мышцы – диафрагмы. В результате движение в процессе тренировки естественным путем предупреждает запоры, которые, предположительно, являются одной из самых частых причин рака прямой кишки.

В том же ключе можно сказать и о благотворном влиянии кофе на пищеварение: так как этот напиток тонизирует мышцы, он тем самым помогает предотвратить рак толстой кишки. Даже сигареты, в определенном смысле, необходимо здесь признать вспомогательным фактором. Так называемая утренняя сигарета, как правило, вызывает стул, тем самым предотвращая запор и, как следствие, рак прямой кишки. Впрочем, люди, которые потребляют достаточное количество полноценной растительной пищи, по умолчанию богатой клетчат-

²⁹ Salzburger Nachrichten vom 30.10.2010

³⁰ Näheres dazu in: Aller guten Dinge sind drei

кой, и отказываются от злоупотребления животным белком, способствующим запорам, идут по верному пути и могут не беспокоиться о вредных побочных эффектах, как в случае с сигаретой.

Душевные причины запоров

Как и все заболевания, онкологические проблемы во многом спровоцированы болезненным состоянием души; в книгах «Проблемы пищеварения» и «Болезнь как символ» об этом довольно подробно рассказано. Здесь также необходимо сказать несколько слов о психосоматических причинах запоров и рака толстой кишки. Человек должен научиться оставлять важное, а ненужному позволить удалиться; он должен найти свой собственный индивидуальный путь, а не следовать за массовой идеей материального обогащения.

Использовать то, чем мы владеем, для собственного развития – легкий путь, в то время как заикливаться на преумножении имущества – путь проблем и сложностей, хотя и очень распространенный в современном обществе. Запор является нарушением, связанным с понятиями «давать» и «получать», и то, насколько широко оно распространено, показывает, в какой степени современные люди страдают от собственничества, ведь жизнью многих правят материальные ценности, и особенно деньги. Моя книга «Психология денег» раскрывает эту тему до символических глубин. Факт большого количества злокачественных новообразований в толстой кишке говорит о массовом подчинении «нормопатии» – обществу «сверх-Я», вместо того чтобы каждый следовал собственному пути.

Рак предстательной железы (карцинома простаты)

Один легко запоминающийся факт статистики свидетельствует о том, что в западном мире у 60 % шестидесятилетних, 70 % семидесятилетних и 80 % восьмидесятилетних – начальная стадия карциномы простаты. Это наиболее часто диагностируемый вид злокачественной опухоли не только в США, но и западно-европейских странах, на долю которого приходится около четверти всех онкологических диагнозов. Несмотря на то, что эта разновидность рака встречается у мужчин чаще всего, она, однако, далеко не лидирует по числу смертельных исходов. Лидер – это, бесспорно, рак легких. В случае с раком предстательной железы (РПЖ) необходимо различать, идет ли речь о скорее безвредном, получившем от немецкого врача-онколога Юлиуса Хакетеля обозначение «прирученный рак», или же о действительно злокачественном, быстро растущем «диком раке».

Положение критично, в особенности потому, что самый известный маркер опухолей ПСА, или простатаспецифический антиген, лишает сна медиков и пациентов. При уровне ПСА выше четырех многие медики традиционной школы уже заводят разговор об операции. Тут опять же возникает вопрос – маленькая операция или большая? Последняя часто бывает чревата импотенцией.

Уровень ПСА часто рассматривается врачами-натуропатами как значительно менее критический, и они советуют принимать такие поддерживающие предстательную железу средства, как тыквенные семечки, помидоры (ликопин) и карликовую пальму (название в гомеопатии: *Sabal serrulata*). Нередко уровень ПСА снижается благодаря одному лишь этому лечению. В сочетании с решающей, по моему мнению, помощью в духовном плане путем развития сексуальности (подробнее об этой теме чуть ниже) натуропатические средства могут оказать значительную помощь и позволят обойтись без операций.

Такой исход в решении проблемы будет иметь место особенно тогда, когда роль питания также будет учитываться. Поскольку уровень заболеваний раком предстательной железы, бесспорно, в еще более высокой степени зависит от среды обитания, по сравнению

с раком молочной железы, и намного выше у мужчин в промышленно развитых странах, чем в развивающихся. Однако когда выходцы из стран третьего мира переезжают в европейский мир и перенимают привычки в питании и сексуальности, степень риска у них также повышается.

Неудивительно, что многие исследования указывают, между тем, на взаимосвязь между потреблением животных продуктов и карциномой простаты. Кэмпбелл коротко обобщает: «...Огромная гора доказательств показывает, что продукты питания животного происхождения находятся в прямой связи с раком предстательной железы»³¹.

В контексте данной темы следует отметить кое-что еще, а именно очевидный признак непропорционально высокой угрозы со стороны молочных продуктов. Ученые Чан и Джовануччи в 2001 году в одной из обзорных работ на основе десятков исследований подчеркнули, что мужчины, потребляющие большое количество молочных продуктов, вдвое чаще подвергаются риску развития карциномы простаты, чем те, кто равнодушен к молоку, а их риск заболевания злокачественным метастазирующим раком простаты выше в четыре раза.

Витамин D и рак простаты

Еще одним важным пунктом также является витамин D – тот гормон, который вырабатывается в коже под действием солнечного излучения. Низкий уровень активного витамина D, сохраняющийся на протяжении длительного времени, как уже было сказано, может способствовать развитию рака, в том числе рака предстательной железы.

В 2007 году профессор Ли в рамках своего эксперимента, длившегося 18 лет, на примере 14 900 мужчин смог показать, что те, у кого уровень витамина D составлял выше 62 нмоль/л, подвергались вдвое меньшему риску заболевания раком простаты, чем те, у которых этот уровень был ниже. Еще в 2006 году канадский ученый Вит, работающий в Торонто, обнаружил, что повышение уровня ПСА при уже развивающемся раке простаты во время весенне-летнего периода замедлялось³². Это заставляет предполагать, что солнечное облучение обладает не только предупреждающим, но и лечебным эффектом.

Простата и душа

Кроме того, следует отдельно сказать о духовной составляющей мужского здоровья, которая в проблемах с простатой часто имеет решающее значение, хотя мужчины в нашем обществе имеют обыкновение недооценивать эту тему. То, что в 100 % случаев у 70-летних мужчин обнаруживается увеличение предстательной железы, препятствующее мочеиспусканию, является характерным признаком промышленного западного высокопроизводительного общества. Моча символизирует сточные воды души. То, что процесс отпускания, облегчение в душевных вопросах для западных мужчин является проблемой, проявляется не только в нарушениях при мочеиспускании в пожилом возрасте, но и во многих других областях в более раннем возрасте. Говорят, арабские мужчины, которым надо «заботиться» о гареме, никаких похожих проблем с отпущением не испытывают...

Задачей предстательной железы, имеющей естественный размер лесного ореха, является образование жидкости, чтобы, при поддержке железы Купера, вырабатывать смазку при половом акте и обеспечивать сперматозоиды питательной жидкостью. Однако для этого простате требуется определенная тренировка: чтобы выполнять свою задачу, она, так сказать, должна быть обучена и натренирована в длительных праздниках любви. Там, где это

³¹ Die «China Study», Seite 165

³² Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 59 f

имеет место, она на протяжении долгой жизни хорошо работает и заботится о том, чтобы все исправно скользило и продвигалось, когда наступает время чувственности и наслаждения.

Но там, где она и ее работа игнорируются – поскольку праздники любви часто этого имени не заслуживают, деградируя до короткого и быстрого фейерверка, а в конце концов, затухая совсем, – возникают проблемы. Спустя десятки лет немного страдания предстательная железа даст о себе знать и начнет увеличиваться в размерах. Эта так называемая гипертрофия – чрезмерный рост – вначале, как правило, носит характер доброкачественной и указывает на проблему самооценки в плане мужской состоятельности. Это пока еще не вызывает опасений, но тот, кто знает, как маленькие мальчики соревнуются «кто сможет дальше и выше», тот догадывается, в какой степени поражает мужчину постепенное иссякание струи, бывшей когда-то предметом гордости.

Сознательным решением здесь был бы однозначно не массаж простаты, о котором раньше рассуждалось на полном серьезе, а полноценная сексуальная жизнь с опьяняющими, сочными и, прежде всего, долго продолжающимися ощущениями и соответствующей эрекцией, которая обеспечивает необходимую нагрузку простате. Такой вариант в среде людей, которые постоянно куда-то торопятся, к сожалению, не только не является обычным делом, а наоборот, представляет собой редкое исключение. По сути, в настоящее время почти все мужчины в нашем обществе – фригидные, то есть до семяизвержения, которое западные люди путают с оргазмом, они остаются сухими, как солома. Даже если этот диагноз при патриархате закреплен за женским полом, для самих женщин данный феномен все же остается достаточно явным. Почему же, ради всего святого, мать-природа, которая всегда подстраховывается и ради выживания пары лягушек производит во много раз больше головастиков, в нашем случае не подстраховалась и не сделала оба пола ответственными за «сочное» скольжение? Мужчины других культур (более внимательных к любви) демонстрируют, как это делается *естественным путем*.

Затруднительное положение поправимо даже в преклонном возрасте, как показывает опыт. Но, разумеется, ранняя сексуальность, в некотором роде развитая в профилактическом смысле, при одновременном отказе от молока, то есть материнского продукта, во взрослой жизни, а также перенос плотских желаний из столовой в спальню, на уровень чувственно наполненной любовной жизни, были бы эффективными предупреждающими мерами. В этом случае не надо опасаться побочных эффектов – преисполненная удовольствия сексуальная жизнь будет доставлять радость до седых волос.

В противоположность этому, постоянные походы к урологу для контроля уровня ПСА являются очевидным, плачевно-неловким, вызывающим страх актом раннего распознавания. Реальная профилактика дает ощущения, противоположные страху, а именно – наслаждение жизнью. Собственно, это и есть основное назначение предстательной железы – обеспечить чудесную сексуальную жизнь и поддерживать ее в течение многих лет.

Предупреждение раковых заболеваний и их раннее распознавание

Предупреждение является чем-то принципиально иным, нежели раннее распознавание. Первое предназначено и действительно способно предотвратить беду в самом начале и соответствующей жизненной позицией не допустить ее в принципе. Раннее распознавание нацелено найти проблему, когда она уже сформировалась, чтобы вовремя ее победить. С этой точки зрения предупреждение лишает медиков работы и возможности заработать, а раннее распознавание – обеспечивает всем этим. Возможно, именно поэтому в традиционной медицине не принято направлять основные усилия на профилактику, зато методы диагностики превратились в целую индустрию, которая разрастается все больше и больше.

Если взглянуть на эту проблему с позиции «болезни как символа», раннее распознавание не требует от пациента осознания причин своей болезни, но почти всегда рождает в душе борьбу страха и надежды на то, что – боже упаси! – ничего не обнаружится. Но чувства безопасности оно никогда не обеспечит, даже если заставлять себя проводить диагностику каждую неделю.

Предупреждение, напротив, может и будет доставлять радость, поскольку оно всегда привносит в жизнь нечто принципиально необходимое на более высшем уровне, чем это могла бы сделать предупреждаемая, внушающая страх болезнь. В книге «Принципы жизни» я уделяю много внимания идее истинного предупреждения болезней с помощью универсальных принципов. Конечно, оно должно всегда принимать во внимание мотивы души, а также питание и физическую нагрузку – лучше всего на солнце, с восстановлением и расслаблением вплоть до медитативных состояний.

Раннее распознавание карциномы простаты, предлагаемое традиционной медициной, ложно и самонадеянно называется профилактикой, или предотвращением, рака (ложь чистой воды!). Оно никогда не решает этих задач, хотя, конечно, раннее распознавание принципиально лучше, чем позднее, и, по крайней мере, не использует опасные методы вроде маммографии. Что касается его эффективности, то она заслуженно все чаще становится предметом дискуссий, и многие смелые медики уже заявили о своем несогласии с подобным методом диагностики; например, профессор в Гамбурге Ингрид Мюльгаузер и ее коллега из Мюнхена Вольфганг Гольцгреве.

Гольцгреве сообщает об одном мета-исследовании, обобщающем шесть научных работ о карциноме простаты. В ходе экспериментов, проводимых между 2005 и 2010 годами на 387 286 пациентах, было установлено, что анализы на ПСА не способствовали существенному снижению смертности³³. Если подумать о том страхе, который испытывали пациенты по отношению к обстоятельствам обследований и вытекающим из них операций, то против такого типа «профилактики» надо решительно возражать. Аналогичные мнения уже были опубликованы даже в изданиях «Дойче Эрцтеблатт» (Das Deutsche Ärzteblatt) и «Мюнхнер Медицинише Вохеншриффт» (Die Münchner Medizinische Wochenschrift), и это лишний раз доказывает, как сильно меняются времена и представления о нормах.

К такому развитию событий приводят, пожалуй, потрясающие результаты так называемой «медицины, опирающейся на доказательства» – отрасли научной медицины, ставящей себе задачу тщательного исследования медицинских методов. В результате этого в Англии уже несколько лет назад отменили профилактические обследования простаты, поскольку было доказано, что они приносят больше вреда, чем пользы, нагоняя страх на пациентов и приводя к ложно-положительным, то есть неверным диагнозам и вытекающим из них ненужным операциям.

Но то, что маммография уже давно недопустима, не означает, что обследование молочных желез руками компетентного специалиста не имеет смысла. Такое обследование также ни в коем случае не противоречит истинному предупреждению.

Мне скоро будет шестьдесят, но я еще ни разу не был на так называемом традиционно-медицинском профилактическом обследовании и не собираюсь туда идти, пока оно представляет собой в худшем случае опасное, а в лучшем – крайне неприятное раннее распознавание. Я стал вегетарианцем, когда мне стало ясно, что этот образ жизни даст мне для здоровья и, прежде всего, в духовном смысле; с тех пор уже более сорока лет я охотно отказываюсь от мяса. Прочитав «Китайское исследование», я, как уже отмечал ранее, стал веганцем.

³³ Münchner Medizinische Wochenschrift 44/2010

На уровне души я стремлюсь к тому, чтобы выполнить свою жизненную задачу и следовать своему пути в профессиональном, партнерском и духовном плане, что соответствует предупреждению рака на энергетическом уровне. Кроме того, я посвящаю своим сердечным темам и желаниям время и пространство, как сейчас в данной книге, что эквивалентно духовной работе по предупреждению сердечных заболеваний. Разумеется, я искренне рекомендую такой подход и другим.

Взаимосвязь между раковыми заболеваниями и мясными продуктами – долгое время игнорировавшаяся

Ни в коем случае здесь не должно возникнуть впечатления, что знание о взаимосвязи рака и питания абсолютно ново и что у «Китайского исследования» не было предыстории. На протяжении нескольких десятилетий мы исследуем эту тему и рассказываем о ней, однако именно «Китайское исследование» с его огромным числом участников и обобщением результатов огромного количества научных работ оказалось последней каплей, переполнившей чашу. Появление столь веского доказательства должно побудить приверженцев традиционной медицины, которые действительно чувствуют себя в тесной связи с наукой, к своевременному изменению взглядов.

В завершение темы об онкологических заболеваниях я приведу целый ряд более ранних исследований, которые наглядно демонстрируют то, как долго в медицине продолжается застой убеждений и замалчивание существенных взаимосвязей.

В 1992 году был проведен сравнительный анализ 200 (!) исследований, и его результат был озвучен следующим образом: «При большинстве разновидностей онкологических заболеваний люди, потребляющие незначительную долю фруктов и овощей (...), в два раза чаще подвергаются риску злокачественных новообразований, чем те, кто потребляет эти продукты в значительно больших количествах»³⁴. Эта взаимосвязь четко проявлялась в большинстве исследований, хотя не во всех, но ни одна научно-экспериментальная работа не показала преимущество отказа от растительной пищи или замены ее животным протеином.

Японский ученый Хираяма из института профилактической онкологии в Токио в 1990 году на основе 17-летнего исследования, в котором было задействовано 265 118 участников в шести префектурах Японии, пришел к следующему выводу: «Лица, потребляющие большое количество мяса, проявляют более выраженную тенденцию к новообразованиям в области кишечника, легких и груди. Риск возрастает, если человек курит и его ежедневный рацион не включает в себя зеленые и желтые овощи»³⁵.

Также в 1990 году, больше 20 лет назад, авторы мета-исследования на основе 12 отдельных научных работ писали: «Наш анализ показывает постоянную, статистически существенную, положительную зависимость между риском развития рака молочной железы и потреблением насыщенных жирных кислот у женщин после климакса. Защитный эффект был установлен у множества фруктов и овощей; в частности, витамин С показал наивысшую активность в этом отношении»³⁶.

Вывод авторов еще одного исследования: «В соответствии с другими исследованиями было установлено, что женщины могут снизить риск развития рака яичников посредством

³⁴ Review of the Epidemiological Evidence, Nutrition and Cancer, Vol. 18, Nr. 1

³⁵ Takeshi Hirayama: Recent Progress in Research on Nutrition and Cancer. Seite 179–187, Wiley-Liss, Inc., 1990

³⁶ Dietary Factors and Risk of Breast Cancer: Combined Analysis of 12 Case-Control Studies. Journal of the National Cancer Institute, 82:561–569, 4. April 1990

изменения своего рациона питания – уменьшения потребления насыщенных жиров и увеличения количества потребляемых овощей»³⁷.

А вот радикальное заявление, адресованное непосредственно ученым уже более 20 лет назад, а именно в 1990 году: «Если вы спокойно поразмышляете над имеющимися данными (касательно рака толстой кишки), то должны прийти к выводу, что оптимальное количество красного мяса, которое следует съедать, равняется нулю»³⁸.

Клаус Ляйтцман и Андреас Хан писали 15 лет назад в книге «Вегетарианское питание»: «Эпидемиологические анализы приходят к выводу, что, благодаря соответствующему рациону питания, риск онкологических заболеваний прямой кишки и желудка мог бы быть снижен на 90 %, молочной железы – на 50 %, ряда других органов (легких, ротовой полости, шеи, глотки, пищевода, мочевого пузыря, шейки матки) – минимум на 20 %. (...) Как показывают многочисленные эпидемиологические исследования, вегетарианцы подвергаются значительно меньшему риску онкологических заболеваний со смертельным исходом, чем население в среднем, в частности это касается рака кишечника и молочной железы. Вместе с тем, специальное изучение в различные моменты времени показало, что уровень выживаемости в течение 5 лет у вегетарианок, уже заболевших раком груди, выше, чем у пациенток-невегетарианок. (...) Постоянное потребление большого количества жира считается главным фактором риска заболевания раком кишечника. (...) Благодаря питанию, богатому клетчаткой, риск заболевания раком кишечника по статистике снижается примерно на 40 %».

В результате авторы сформулировали следующий вывод: «Обозначение вегетарианцев группой с низким риском раковых заболеваний оправдано. Питание на основе растительной пищи равнозначно высокому уровню снабжения организма веществами профилактического спектра действия: клетчаткой, витаминами, минеральными веществами и растительными стеринами»³⁹.

Газета «Эрцте Цайтунг» (&rztze Zeitung) в 1997 году сообщила: «Курение остается важнейшей причиной смертности. Однако новые эпидемиологические данные позволяют сделать вывод, что неправильное питание, по крайней мере, в таком же масштабе повинно в развитии рака»⁴⁰. И в 1999 году было опубликовано еще более ясное заявление: «Калорийная, жирная пища, включающая много мяса и мало овощей, рассматривается как причина примерно трети всех раковых заболеваний. Соотношение между привычками питания и возникновением опухолей до сих пор было доказано для 18 видов карцином»⁴¹.

Доказательства неоспоримы, и нам это уже давно известно. Но для тех коллег, которые по-прежнему еще не могут поверить и просто не хотят знать, которые придираются к результатам отдельных исследований или рационализируют свое нежелание изменить взгляды другими псевдонауками, я привожу еще два пункта.

1. Не существует ни одного исследования, доказывающего положительное влияние мяса на излечение от онкологических заболеваний.

2. В приложении⁴² приведен длинный список исследований, наиболее ранние из которых были начаты еще в 1975 году, то есть 36 лет назад. Все результаты этих работ указы-

³⁷ Dietary fat intake and risk of epithelial ovarian cancer. Journal of the National Cancer Institute, 21. Sept. 1994; 86(18):1409–15

³⁸ W. C. Willett: Relation of meat, fat, and fibre intake to the risk of colon cancer in a prospective study among women. New England Journal of Medicine 1990; 323:1664–1672

³⁹ Claus Leitzmann, Andreas Hahn: Vegetarische Ernährung. Trias Verlag, 1998

⁴⁰ Ärzte Zeitung, 27.10.1997: Erstmals Trendwende in der Krebssterblichkeit

⁴¹ Ärzte Zeitung, 26.11.1999: Studien belegen Einfluss der Kost auf Tumorgenese

⁴² Цикл исследований как последняя попытка для неисправимых: B. Armstrong, R. Doll: Environmental factors and cancer incidence and mortality in different countries, with special reference to dietary practices. International Journal of Cancer 1975; 15:617–31 M. Henderson, L. Kushi, D. Thompson et al.: Feasibility of a randomized trial of a low-fat diet for the prevention of breast cancer: dietary compliance in the Women's Health Trial vanguard study. Prev Med 1990; 19:115–33 S. Hursting, M. Thornquist, M.

вают в одном направлении: мясо способствует развитию рака, растительная пища сохраняет здоровье.

В заключение – ссылка на страницу в Интернете www.fleisch-macht-krank.de с перечислением других международных исследований, указывающих в одном и том же направлении.

***Вывод:** чем выше уровень холестерина в крови, тем выше вероятность онкологических заболеваний. Доля животного жира в рационе питания также повышает риск развития рака. Натуральная растительная пища, напротив, бесспорно в значительной степени снижает общий риск возникновения злокачественных опухолей. В течение десятилетий множествами исследований доказано, что животные продукты способствуют этой беде, а растительная пища является эффективной защитой от нее, что делает последнюю методом истинного предупреждения этих заболеваний, особенно в сочетании с принятием душевной задачи, которую на физическом уровне символизирует данное заболевание.*

В какой степени полезным и рациональным является истинное предупреждение, в такой же степени опасными могут быть методы раннего распознавания, такие как маммография. Даже приверженцы традиционной медицины все чаще осуждают эти методы. Растительное питание способно снизить долю влияния не только канцерогенных веществ, но и генетической предрасположенности. Веганское питание и регулярные умеренные солнечные ванны или достаточное снабжение организма витамином D эффективно снижают риск возникновения онкологических заболеваний. В отношении рака толстой кишки необходимо дополнительно упомянуть, что пища, богатая клетчаткой, улучшает пищеварение, как и регулярная физическая нагрузка, которая предотвращает запоры, одну из главных причин этой разновидности рака. Взаимосвязь между потреблением молочных продуктов и риском развития опухолей проявляется особенно отчетливо в отношении новообразований в предстательной железе.

Henderson: Types of dietary fat and the incidence of cancer at five sites. *Prev Med* 1990; 19:242–53 K. A. Steinmetz, J. D. Potter: Vegetable, fruit, and cancer I: epidemiology. *Cancer Causes Control* 1991; 2:325–58 D. Rose, M. Goldman, J. Connolly, L. Strong: High-fiber diet reduces serum estrogen concentrations in premenopausal women. *Am J Clin Nutr* 1991; 54: 520–25 T. White, A. Shattuck, A. Kristal et al.: Maintenance of a low-fat diet: follow-up of the Women's Health Trial. *Cancer Epidemiol Biomark* 1992; 1:315–22 L. Wattenberg, M. Lipkin, C. W. Boone, G. Kelloff (eds.): *Chemoprevention of cancer*. Boca Raton: CRC Press, 1992 W. J. Blot, J.-Y. Li, P. Taylor et al.: Nutrition intervention trials in Linxian, China: supplementation with specific vitamin/ mineral combinations, cancer incidence, and disease-specific mortality in the general population. *J Natl Cancer Inst* 1993; 85:1483–92 E. Buiatti: *Intervention trials of cancer prevention: results and new research programmes*. Lyon: IARC Technical Report no. 18, 1994 Caroline White: New study reports that diet is critical to cancer prevention. *BMJ* 1997; 315:831–836 (4. October) M. Lipkin: Strategies for colon cancer prevention. *Ann NY Acad Sci* 1995; 768:129–40 P. Greenwald, C. Clifford, S. Pilch, J. Heimendinger, G. Kelloff: New directions in dietary studies in cancer: the National Cancer Institute. In: J. B. Longnecker et al. (eds.): *Nutrition and biotechnology in heart disease and cancer*. New York: Plenum Press, 1995:229–39 J. H. Weisberger: nutritional approach to cancer prevention with emphasis on vitamins, antioxidants, and carotenoids. *Am J Clin Nutr* 1995; 53:226 C. H. Hennekens, J. E. Buring, J. E. Manson et al.: Lack of effect of long-term supplementation with beta-carotene on the incidence of malignant neoplasms and cardiovascular disease. *N Engl J Med* 1996; 334:1145–49

Аутоиммунные заболевания: что происходит в организме?

Традиционная медицина ставит себе в заслугу победу над грозными инфекционными заболеваниями, но если присмотреться, то это совсем не так. Грозные эпидемии мы преодолели благодаря улучшенной гигиене, достаточному питанию и усовершенствованным мерам отопления. Эти меры способствовали повышению иммунитета и изгнанию возбудителей этих инфекций с нашей территории.

Война на уровне организма

Впрочем, воспаления по-прежнему существуют, как бы мы ни боролись с ними при помощи прививок, антибиотиков и жаропонижающих средств. Причиной этому на душевном уровне является недостаток ответственности, то есть способности брать жизнь в свои руки, идти на конфронтацию и агрессивно самореализовываться. Вместо этого нерешенные конфликты, большие и маленькие, перемещаются на физический уровень, где они выражаются в виде инфекционных заболеваний. Их мы тоже страшимся и подавляем с помощью медикаментов. Однако, таким образом мы лишь перемещаем агрессивную энергию в организм, пожиная результат в виде аллергии.

Одно научное исследование, которое почти ни разу не было упомянуто в медицинских журналах, произвело фурор в таких иллюстрированных журналах как «Дер Шпигель» (Der Spiegel) и «Профиль» (Profil) и доказало, что лечение антибиотиками в первые два года жизни повышает вероятность аллергии в течение жизни более чем на 50 %. И у нас нет достаточных оснований предполагать, что в последующие годы эта зависимость работает по-другому.

Мы просто-напросто перенаправляем энергию агрессии с острого уровня на хронический. Теперь иммунной системе вместо острой воспалительной войны приходится вести длительную аллергическую междоусобицу⁴³. Борьба, разгоревшаяся в организме в виде инфекции, на аллергической арене становится все больше похожей на гражданскую войну. Защита организма в данном случае сама творит наихудшие проблемы.

Катастрофический рост аутоиммунных заболеваний

Разумеется, аллергию мы тоже не любим и боремся с ней при помощи антигистаминных средств и кортизона – и также побеждаем, но также только на поверхности. Ведь куда же деваться этой агрессивной энергии, подавленной таким образом? С позиции «болезни как символа» все говорит о том, что проблема находит выражение в виде растущего числа разнообразных аутоиммунных, или иначе аутоагрессивных, болезней.

По сути, мы наблюдаем не только значительное увеличение нарушений щитовидной железы в виде тиреоидита Хашимото, хронического воспаления щитовидной железы. Все больше болезней признаются аутоиммунными, например: ревматические процессы полиартрита (в суставах) и полимиозита (в мышцах), синдром Шегрена, а также болезнь белых пятен (витилиго), ювенильный диабет и рассеянный склероз, красная волчанка, слабость мышц (миастения), заболевание почек (гломерулонефрит), склеродермия, разновидность гепатита, а также формы воспаления глаз (увеит).

⁴³ Siehe dazu Ruediger Dahlke: Aggression als Chance

Другие заболевания, как, например, болезнь Крона, а также болезнь Паркинсона, как минимум могут вызывать подозрения в том, что являются аутоиммунными заболеваниями. Всего на сегодняшний день нам известно около 40 аутоиммунных заболеваний – катастрофический рост за одно только поколение!

Проблема ревматизма, которая также является широко распространенной (в Германии количество страдающих этим недугом оценивается примерно в 5 миллионов человек), будет здесь также освещена в подробностях на основании результатов исследований. Животные продукты, особенно мясо, колбаса и рыба, содержат много арахидоновой кислоты, к продуктам расщепления которой относятся простагландины и лейкотриены. Простагландины способствуют возникновению болевых ощущений, а простагландин E₂ обнаруживается в большом количестве у ревматиков в суставной жидкости и участвует в разрушении хрящевой ткани⁴⁴.

Чем больше арахидоновой кислоты содержится в пище, тем больше причин для возникновения воспалительных процессов. Поэтому не удивляет, что исследования доказывают противовоспалительное и обезболивающее действие вегетарианского питания при ревматизме⁴⁵. Веганская пища при этом особенно эффективна – и очевидно, по причине полного отсутствия арахидоновой кислоты⁴⁶.

Одна из причин сегодняшнего распространения аллергических и аутоиммунных заболеваний, возникающих из-за потребления молока, может заключаться в том, что раньше люди пили молоко от небольшого числа одних и тех же коров или от одной коровы, в то время как сегодня мы получаем невообразимую смесь от бесчисленного количества коров. У каждой коровы свои протеины – такие же индивидуальные, как отпечатки пальцев. В этом отношении организм может просто не справляться с современной смесью протеинов. Свою роль может играть также и общая пастеризация, то есть денатурация молока, которая в прежние времена не применялась.

Принцип агрессии

В общем и целом, мы сегодня скорее плохо ладим с принципом агрессии, и нескончаемые войны на планете подтверждают это. Как на нашей матери-Земле во многих точках горят пожарами человеческие конфликты, так и внутренние конфликты поджигают все больше индивидов изнутри. Разумеется, нет причины, по которой только что описанное противовоспалительное и болеутоляющее действие веганской пищи, не содержащей арахидоновой кислоты, должно распространяться лишь на ревматические заболевания. В конечном счете, нам стоит причислить к аутоиммунным заболеваниям и все депрессии с их аутоагрессивными тенденциями к самоубийству.

В США, которые и в этом отношении впереди всех, целых 3 % населения, или 9 миллионов людей, страдают от аутоиммунных заболеваний, но не исключено, что это число превышает 12 миллионов.

Аутоагрессивные болезни почти в 3 раза чаще встречаются у женщин с принципами мужского архетипа агрессии. Кроме того, они увеличиваются по мере географического удаления от экватора. Нагляднее всего это показано в случаях с рассеянным склерозом, который встречается в северных странах более чем в 100 раз чаще, нежели вблизи экватора. Можно

⁴⁴ J. Stanczyk et al.: The role of cyclooxygenase and prostaglandins in the pathogenesis of rheumatoid arthritis. *Pol Merkuriusz Lek* 2001 Nov; 11(65):438–43

⁴⁵ H. Muller et al.: Fasting followed by vegetarian diet in patients with rheumatoid arthritis: a systematic review. *Scand J Rheumatol* 2001; 30(1):1–10

⁴⁶ R. Huber et al.: Clinical remission of an HLA B27-positive sacroiliitis on vegan diet. *Forsch Komplementarmed Klass Naturheilkd* 2001 Aug; 8(4):228–31

предположить, что солнце и витамин D, или иначе кальцитриол, играют здесь существенную роль. Впрочем, это может быть также связано с более строгой жизненной позицией принятия; в переносном смысле: чем ближе к северу, тем меньше солнца.

Борьба против собственного тела

Наша в высшей степени могущественная иммунная система имеет в своем распоряжении всевозможные виды оружия и, подобно хорошо организованным военным силам страны, борется с молекулами протеинов в виде так называемых антигенов. Вирусы, бактерии или какие-либо другие возбудители – решающим фактором для ответного удара организма являются их поверхностные протеиновые структуры. Прежде всего, иммунная система «снимает мерку» с противника, а затем создает идентичные структуры, служащие шаблонами для производства антител.

Шаблоны, создающиеся в ответ на инфекции и аллергии, заимствуют внешние белковые структуры возбудителей и аллергенов, при аутоиммунных заболеваниях используются собственные протеиновые структуры организма. Поскольку все ткани в организме состоят из молекул белка, то формы антигенов являются крайне многообразными. Таким образом, в распоряжении организма имеется колоссальный ассортимент физиологических проявлений, посредством которых могут выражаться задачи, не решенные на уровне психики.

Вопрос, который требует научного объяснения, заключается в том, почему организм путает собственные структуры с чужеродными, враждебными. На него у нас пока удовлетворяющего ответа нет. Однако мы можем однозначно утверждать: чем большим количеством протеина мы снабжаем организм, тем выше опасность, что он перепутает собственные белковые структуры с чужеродными и позволит развиваться заболеваниям аутоагрессивной тематики. «Китайское исследование» показывает, как пища с малым содержанием протеина уменьшает вероятность возникновения подобных заболеваний. Животный протеин также оказывает в данном случае неблагоприятное воздействие, причем коровье молоко, содержащее его в значительном количестве, возглавляет список.

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.