

ПАВЕЛ СЕБАСТЬЯНОВИЧ

Почему коровы хищники

НОВАЯ КНИГА О СЫРОЕДЕНИИ



Павел Себастьянович

**Почему коровы хищники.
Новая книга о сыроедении**

«Издательские решения»

Себастьянович П.

Почему коровы хищники. Новая книга о сыроедении /
П. Себастьянович — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-967918-5

Эта книга для вдохновения, для тех, кому не хватает толчка для личной трансформации. В книге описывается личный опыт сыроедения, который продлился 4 года. Сыроедение — это питание исключительно сырыми растительными продуктами, т.е. фруктами, овощами, ягодами, орехами, семечками и семенами без их термической обработки.

ISBN 978-5-44-967918-5

© Себастьянович П.
© Издательские решения

Содержание

Предисловие	6
Зачем написана эта книга	7
Как устроено пищеварение или почему коровы хищники?	12
Пищеварение человека	14
Почему сырое?	15
Термообработка	19
Почему растительное?	25
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Почему коровы хищники Новая книга о сыроедении

Павел Себастьянович

© Павел Себастьянович, 2019

ISBN 978-5-4496-7918-5

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Предисловие

Я написал эту книгу в 2009 году, когда решил радикально изменить своё питание, попробовав сыроедение. Влияние такого способа питания на моё тело и на мыслительные процессы было настолько сильным, что я часто находился в состоянии эйфории. Мне казалось, что я нашёл сокровище и должен немедленно поделиться им со всем миром. Думаю, вы это почувствуете с первых строк.

Моя практика сыроедения продлилась 4 года, и этот опыт оставил отпечаток на всю мою жизнь. Прекратив сыроедение я всё равно оставил растительную пищу основой своего питания и по-прежнему считаю, что растительная клетчатка является наиболее важным элементом питания для большинства людей.

Я прошу не воспринимать эту книгу, как руководство к действию. Это книга – описание частного опыта. Факты и научные исследования, приведенные в книге, привлекли моё внимание, как подтверждающие теорию правильности сыроедения, хотя традиционно питающиеся люди наверняка смогут привести массу противоположных фактов и теорий. Поэтому способ питания – это скорее вопрос выбора, чем научно обоснованная теория, а также инструмент решения временных проблем. В течение жизни вы наверняка смените не один раз свои предпочтения.

Но вернёмся к сыроедению. Если вам понравится описанный мной опыт – эта книга поможет вам самим совершить своё собственное путешествие и попробовать на себе влияние сырой пищи. Основные преимущества, которые я получил от своего опыта – это быстрая потеря лишнего веса и иное состояние ума. И, как принято сейчас писать в такой литературе – перед началом любых экспериментов со своим питанием проконсультируйтесь со своим врачом.

Пристегнитесь, мы взлетаем!

Зачем написана эта книга

Автор этой книги, как и большинство советских людей, родился и вырос в семье с традиционными взглядами на питание. Детский сад с неизменным рационом – запеканки, каши, тушеные овощи, кипяченое молоко. Школьные завтраки и обеды с сосиской и котлетами. Студенческие чаепития с бутербродами и застолья с поглощением неимоверного количества алкоголя. К 30 годам сформировался стандартный стиль питания – яичница и бутерброды на завтрак, огромная чашка кофе, чтобы проснуться, первое-второе-третье на обед и плотный ужин с бутылочкой пива. В течение дня несколько кружек кофе и чашек чая. По выходным и праздникам – застолья со спиртным.

По-другому, наверно, невозможно. Трудно представить себе ребенка, который бы не втянулся в тот стиль питания, который существует в окружающем его обществе. Так идет адаптация и обучение ребенка – он повторяет то, что делают окружающие. Так же сформировались и мои пищевые предпочтения. Поэтому годам к 35 я уже знал, где находится моя печень – по утрам она давала о себе знать тяжестью. Мне казалось, что она слишком большая и ей тесно в подреберье. Иногда ноющие боли в сердце пугали меня. Раздражения на щеках и шее списывались на плохие лосьоны после бритья, но, со временем приобрели сезонный характер, и стало понятным, что это аллергия. Изжога, запоры, нерегулярность стула начались еще со школы, и воспринимались, как нечто естественное. Эти симптомы нарушений в пищеварительной системе списывались сначала на низкое качество школьных обедов, потом на нерегулярное студенческое питание, потом на ресторанный-гастрономический изыск и плохое качество продуктов в магазинах.

И вот к 40 годам я подошел с весом 87 кг при росте 173 см. Зеркало демонстрировало круглые щеки, второй подбородок, живот, мешки под глазами по утрам. Неявно и явно обозначался вопрос – как же надо питаться, чтобы все эти прелести исчезли? Болезни близких людей, операции, количества поглощаемых ими лекарств, бессилие врачей – все это заставляет многих людей менять свои привычки в питании, чтобы найти какой-то оптимальный способ быть здоровым и хорошо выглядеть. Я не был исключением и много экспериментировал: то я отказывался от кофе, то от чая, то от пива, то думал, что водка лучше, чем вино или вино полезнее, чем пиво. Но с годами похмелье после принятия даже небольших доз алкоголя становилось все ужаснее. Переедание во время застолий тяготило не меньше. И, самое главное, накапливалась неудовлетворенность от ощущения неправильности питания. Сейчас бы это назвал нехваткой энергии, но тогда понятие энергии накрепко связывалось с количеством потребляемой пищи. Даже алкоголь рассматривался, как легкая и быстрая энергия. Но наносимый алкоголем и перееданием вред все более истощал организм. Вся жизненная сила уходила на компенсацию наносимого пищей вреда. Надо было что-то делать.

Первое, что я попробовал изменить – это режим питания. Начал питаться отдельно, не объедаться. Это уже было лучше, чем смешивать все подряд. Но заметных изменений в моем организме не произошло. По-прежнему ныла печень, частенько посещала изжога, не уходили раздражения на лице и т. д. Я понимал, что менять надо что-то кардинально. Но мне пока еще и в голову не приходило, что дело не в режиме питания и не в правильном совмещении разных блюд и продуктов. Все-таки подсознательная убежденность, что хлеб, мясо, молоко – это наши естественные и необходимые продукты питания не давала взглянуть на питание по-новому. Я просто понятия не имел, что все может быть настолько по-другому.

Один из моих коллег боролся со своими болезнями голоданием. В частности, он рассказывал, что голодал 28 дней, пытаясь вылечить астму. Меня это заинтересовало. Я почитал о голодании и решил попробовать. Выбрал методику Поля Брэгга. Она мне понравилась отсутствием экстремальных чисток, клизм и прочего неестественного вмешательства в процессы

организма. Брэгг рекомендовал начинать постепенно, с коротких голоданий. Так я и поступил – начал с голодания один раз в неделю. День перед голоданием и день после голодания – на растительной пище. Это было большим сдвигом в самочувствии и сбросе лишнего веса. Так я питался в течение 3 месяцев, голодал по одному разу в неделю, сбросил несколько килограммов. Но в этом подходе был большой минус – в те дни между голоданиями я компенсировал все то, что недобираю в голодные дни. Привычка наедаться плотно и вкусно взялась за меня с новой силой. Я уже собрался идти на 10-дневное голодание, но найти правильный путь мне помог случай. Скажу еще пару слов о голодании – сегодняшний опыт говорит мне о том, что голодание – это мощнейший инструмент оздоровления организма, его очищения и долголетия. Работы Юрия Николаева, Валентина Николаева по водному голоданию (poprirode.ru), Леонида Щенникова по сухому голоданию (shennikov.usoz.ru) дают шанс на исцеление и восстановление здоровья даже самым безнадежно больным.

Но вернемся к моим исканиям. Оказалось, что ищу правильное питание не я один. Моя соседка шла более жестким путем через чистки печени маслом, лимоном, и т. д., и т. п. Понятно, что все эти экзекуции над собой могут дать только временный эффект, ведь если сам принцип питания остается прежним, то и внутренние органы опять придут в такое же состояние, как и до чистки. Не удовлетворившись временными результатами, она пришла к сыроедению. От нее я и узнал об этом способе питания. Она мне дала ссылку на сайт Изюма – syromonoed.com

В тот же вечер я прочитал все, что было на этом сайте о ферментах и микрофлоре, и понял, что это и есть ОНО. Живущий в Испании наш соотечественник, именующий себя Изюмом, подробно изложил на своем сайте основные принципы сыроедения. Это была Эврика!!! Вот где лежит разделение между продуктами! Не по белкам, жирам и углеводам, а по другому, более глобальному признаку – живое и неживое, природное и неприродное. В тот же день я стал сыроедом. Смешное слово. До сих пор слова *сыроед* и *сыромоноед* ассоциируются у людей с чем-то диковинным, с какой-то странной диетой, с аскетическим самоограничением. Интересно, что бросивших курить мы не считаем аскетами и ограничивающими себя людьми. А вот если человек перестал употреблять синтетические продукты, фармакологические препараты, алкоголь – мы его с легкостью причисляем к сектантам☺

Одна из задач данной книги показать, что сыроедение – это не диета и не самоограничение. Это освобождение. Это питание, строго соответствующее устройству человеческой пищеварительной системы. Конечно, организм способен каким-то образом перерабатывать и сыр, и колбасу, и хлеб, и шоколад, и алкоголь. Но плата за это – болезни. Отдельная глава будет посвящена мясу, т. к. это все-таки природный и живой продукт, и все мы знаем о долгожителях – якутских эвенках и абхазцах, в чьем рационе мясо занимает основное место. Но об этом позже. А теперь вернемся к личному опыту.

Первые месяцы сыроедения были непростыми. Организм медленно отвыкал от вкусных традиционных продуктов, от кофе и чая, от колбасы с хлебом, от яиц всмятку и салатов оливье. Вес уменьшался со скоростью 5 кг в месяц, пока не дошел до 67 кг при росте 173 см. Очищение организма шло стахановскими темпами. Я ощущал спазмы в печени и выведение оттуда чего-то пенисто-слизисто-неприятного, колики в прямой кишке, свидетельствующие о выходе сгустков и затвердений. Но эти ощущения носили позитивный характер – я понимал и чувствовал, что организм избавляется от всего ненужного. Параллельно с этим сон стал более глубоким, пробуждения стали приятными, голова по утрам ясная, нормализовался режим дня. К шестому месяцу улетели еще 2 кг. Это был минимум – 65 кг. Начиная с восьмого месяца вес начал увеличиваться, к десятому достиг 67,5 кг, а к пятнадцатому – 70 кг. С первых же месяцев сыроедения появилось много времени, т. к. отпали приготовление пищи, рестораны, кафе, застолья. Все это подтолкнуло меня узнать больше о человеческом организме, и я засел за компьютер и начал поиск в Интернете всего, что касается сыроедения.

Огромное влияние на меня оказали книги Атерова, Шаталовой, Николаева. Все ссылки на эти книги вы найдете в главе «Сыроедение и интернет. Гугл – источник знаний». Но самое основное понимание пришло после чтения работ академика А. М. Уголева. Его теория адекватного питания расставила все по местам и не оставила ни одного белого пятна на карте системы пищеварения. Все найденные мной материалы по исследованиям системы пищеварения легко вписывались в теорию Уголева. Убежденность в правильности выбранного способа питания только росла. Конечно же, Уголев наверняка не был сыроедом, и о сыроедении он не говорил. Все мои выводы – это только лично моя трактовка, которая с чьей-то точки зрения может быть совсем не научной. Но данная книга и не претендует быть научной, она, скорее всего – мировоззренческая.

Постепенно начали менять стиль питания и мои родные и близкие. Сыроедами они не стали, но увеличение в рационе сырых продуктов и отказ от мясной и жареной пищи – это первый шаг навстречу здоровью. Старший сын делал несколько попыток, у него тусовочный возраст и «Макдональдс» для него – это пища богов. Говорит, что начнет «сыроедить» лет в 30. Но я не ставлю перед собой цели обратить всех окружающих в свою веру. Мой внешний вид и мой энтузиазм делают это за меня. И представьте себя год без алкоголя! Ведь мозги начинают работать совсем по-другому. Постоянное ощущение чистого незамутненного сознания.

Цель этой книги – рассказать о питании, которое строго соответствует пищеварительной системе, т. е. о питании и о состоянии организма, при котором набор лишнего веса просто невозможен, а болезни воспринимаются, как чистки переходного периода. Длительность переходного периода зависит от индивидуальных особенностей человека, от его возраста и предыдущего образа жизни. Одно могу сказать – это не быстрый процесс. Представьте, сколько мы съели и выпили всего! Подумайте, под действием каких веществ формировался наш организм – лекарства, алкоголь, консерванты, транс-жиры. Ведь теперь все ткани должны быть обновлены. По некоторым данным, мягким тканям для обновления потребуется не менее 2 лет, а скелету – около 7. Наверно, столько и длится переходный период. По другим данным смена тканей идет гораздо быстрее, но мой опыт сыроедения и опыт других людей показывает, что очищение и перестройка организма очень сильно зависят от состояния этого организма. Чем моложе и здоровее человек, тем быстрее пройдет переходный период. Чем старше человек, чем больше болезней он накопил, тем сложнее и дольше переход.

Я расскажу вам все, что я узнал об устройстве желудочно-кишечного тракта с точки зрения процессов, которые происходят в каждом отделе. Несмотря на то, что в медицинских институтах уже преподают основы теории адекватного питания и индуцированный аутолиз, большинство врачей ничего об этом не слышали. Также они недооценивают значение микрофлоры и кишечника, как самой большой эндокринной железы, формирующей наш гормональный фон. Поэтому кроме разъяснительного текста в книге будут даны ссылки на статьи в Интернете, названия книг, названия организаций и фамилии ученых, сделавших те или иные открытия с надеждой на то, что врачи заинтересуются способом питания, помогающим избавиться от многих недугов.

Первым делом давайте договоримся о терминах, которые будут использоваться в этой книге.

Адекватное питание – употребление пищи, соответствующей строению и физиологии пищеварительной системы. Смотрим в толковом словаре русского языка Ожегова, что такое «адекватное»: вполне соответствующее, совпадающее. Т. е. пища должна вполне соответствовать устройству и возможностям всех отделов желудочно-кишечного тракта.

Для понимания термина «адекватность» можно рассмотреть аналогию с автомобилем.

Двигатель большинства современных легковых автомобилей, как правило, сконструирован для работы на одном виде топлива – 95 бензин. Это значит, что система впрыска топлива,

свечи зажигания, объем камер сгорания, выхлопная система рассчитаны только на этот вид топлива. 95 бензин адекватен этому типу двигателей. Что происходит, если вы в него заливаете 92 бензин? Автомобиль продолжает ездить, но на свечах образуется нагар, система впрыска забивается, мощность падает из-за несоответствия объема камер сгорания выделяемой теплоте, появляется детонация, выхлопные газы становятся темного цвета. Как избавиться от всех этих побочных эффектов? Перейти на 95 бензин. Исчезнет нагар, и детонация, и выхлоп станет бесцветным. Т. е. 95 бензин адекватен двигателю, сконструированному для этого бензина. Также и наша пищеварительная система создана для определенного вида топлива.

Пища должна соответствовать следующим условиям:

Содержать питательные вещества (белки, жиры, углеводы, минералы, витамины) в составе сложных природных структур, подлежащих расщеплению в нашей пищеварительной системе.

Быть вкусной и легко пережевываться в ротовой полости.

Самоперевариваться с минимальными затратами в желудке и тонком кишечнике.

Содержать все необходимые компоненты (пищевые волокна) для жизнедеятельности определенной части микрофлоры кишечника – тех полезных микробов, которые населяют его и выполняют необходимые для нашего организма функции.

Особенно обратите внимание на 1-й пункт. Ключевая фраза – **в составе сложных природных структур**. Вареная пища тоже содержит все полезные вещества, но они находятся в денатурированном состоянии, сложные структуры распались на простые, минералы разорвали свои связи, витамины разрушились, белки, жиры, углеводы приобрели новые формы. Денатурированное вещество – это вещество, ставшее ненатуральным, неприродным.

Для понимания работы системы пищеварения необходимо объяснение еще одного важного процесса. Называется он «индуцированный аутолиз». Наберитесь терпения и внимательно прочитайте, это важно!

Индукцированный аутолиз – саморастворение пищи ферментами, поступившими вместе с этой пищей, под действием желудочной кислоты. Описание этого процесса сделал академик А. М. Уголев. Сейчас модно говорить *автолиз*, но я буду употреблять слово *аутолиз* (через букву У), как это делал А. М. Уголев, в знак моей глубокой признательности и уважения к этому человеку. Желудочный сок – это слабый раствор соляной кислоты. Соляная кислота содержит свободные ионы водорода – протоны. Они имеют удивительную проникающую и разрушительную способности. В каждой клетке представителей живой природы, как растений, так и животных, в специальных камерах – лизосомах хранятся собственные энзимы. Как только представитель живой природы (растение или животное) становится чьей-то пищей, его ткани обрабатываются желудочным соком того существа, чьей пищей он стал. Протоны, проникая в клетку, разрушают лизосомы (камеры с энзимами) и высвобождают энзимы, которые тут же начинают выполнять свою главную функцию – расщеплять все, что встретится на их пути. А их окружает тот материал, с которым они и поступили, т. е. пища. Таким образом, осуществляется аутолиз – саморастворение пищи. Заметьте, что организм при этом не тратит никаких сил на переваривание, все делает сама поступившая пища. Человеку, или тому, кто ест, остается только впитать в себя из кишечника простые вещества, получившиеся в результате саморастворения сложных веществ. Ключевой момент: этот процесс может идти только в том случае, если пища содержит живые энзимы. А живые энзимы сохраняются в пище, если она не была термо- или химически обработана, не нагревалась выше 40 градусов. Также большое значение имеет срок хранения. Мы еще остановимся на этих процессах более подробно.

Энзимы – белковые структуры. Объяснить их назначение в пищеварении можно с помощью аналогии. Это маленькие мобильные фабрики по разборке сложных веществ на простые. Например, белки разбираются на аминокислоты, углеводы – на молекулы глюкозы, жиры – на жирные кислоты. Энзимы узкоспециализированы. Их работу легче понять с помощью стро-

ительной аналогии, т. к. основная функция энзимов в пищеварении – разбирать сложные структуры. Если бы здание демонтировали, одна бригада резала бы металл, другая разбирала бетонные изделия, третья – деревянные балки, окна, кровлю. Для каждой группы материалов есть своя бригада. Так и в организме – для каждого вещества есть свои энзимы. *Фермент* и *энзим* – эти два слова обозначают один и тот же объект. Это катализаторы – т. е. вещества, в присутствии которых ускоряются реакции.

Энзимы, адекватное питание и индуцированный аутолиз – основные понятия, которые надо усвоить перед прочтением этой книги.

Конечная цель этой книги – показать, что сырые растительные продукты являются адекватным питанием для человеческой пищеварительной системы. Напомню, что синтетические, рафинированные, химически и термо-обработанные продукты тоже могут быть переварены и усвоены нашим организмом, но потребление их в большом количестве неизбежно приведет к болезням.

Как устроено пищеварение или почему коровы хищники?

Давайте рассмотрим нашу пищеварительную систему. Из своего опыта вы знаете, что первое место, куда попадает пища – это рот. В ротовой полости пища измельчается, смачивается слюной и отдельными порциями отправляется в желудок по пищеводу. В желудке под действием желудочного сока начинается расщепление сложных веществ, находящихся в пище. Сложные вещества должны распадаться на простые. Из желудка видоизмененная пища порциями проталкивается в тонкую кишку. Часть пищи растворяется и всасывается в организм в тонкой кишке. Нерастворенные остатки пищи принято называть *балластными*. Они являются пищей для микроорганизмов, живущих в кишечнике. В толстой кишке разложение балластных веществ осуществляется бактериями. Отсюда всасываются в организм лишняя вода и вещества, образованные микрофлорой. Все, что не усвоилось организмом, все, что не переработали бактерии, а также продукты жизнедеятельности человеческого организма и микрофлоры, поступает в прямую кишку и покидает организм.

Конечно, это описание упрощено. Но в той или иной степени такой принцип пищеварения присущ всем млекопитающим. Чем же отличаются системы хищника и травоядного? Если у них все устроено так же – то в чем разница? А разница в деталях. И сейчас я вам покажу, что коровы на самом деле – самые настоящие хищники, а львы – травоядные ☺

Коровы, как и человек, не способны собственными ферментами переварить целлюлозу – вещество, которое в большом количестве содержится в растениях. Это делает микрофлора, живущая в пищеварительном тракте. У коровы очень большой желудок (до 300 литров), состоящий из нескольких отделов. Пережеванная коровой трава, обильно смоченная слюной, поступает в первый отдел – рубец. Рубец – это бродильный чан, где интенсивно работают микроорганизмы. Здесь происходит их непрерывное размножение. Всего лишь в одном грамме содержимого рубца насчитывается более 10 миллиардов бактерий и более миллиона простейших микроорганизмов, инфузорий. Целлюлоза является пищей для бактерий, бактерии являются пищей для простейших. И те и другие размножаются в этой теплой каше с сумасшедшей скоростью. Когда концентрация микроорганизмов достигает значительной величины, корова отсасывает всю жидкость вместе с микроорганизмами в другой отдел – сычуг, а отжатая трава отрывается и опять пережевывается. Что же происходит с микроорганизмами в сычуге? Коварная корова заливает их соляной кислотой, и происходит уже знакомый нам индуцированный аутолиз. Микроорганизмы разрушаются, самоперевариваются, и продукты саморазрушения этих микроорганизмов всасываются в организм коровы. Корова питается убитыми ей живыми существами, поэтому она и является хищником ☺ А трава – лишь пища для микроорганизмов.

А львы, убив свою травоядную жертву, первым делом съедают ее внутренности вместе с содержимым желудочно-кишечного тракта, т. к. это кладовая растворенных растительных полезных веществ. Поэтому львы на самом деле травоядные ☺

Это, конечно же, шутливая классификация, но из этих знаний можно сделать два практических вывода.

Первый вывод травоядный: значение микрофлоры невозможно переоценить! Она должна рассматриваться, как отдельный орган пищеварения. Без микрофлоры пищеварение невозможно! Поскольку трава практически не содержит белка, весь строительный материал (аминокислоты) из травы синтезирует именно микрофлора. Также она сама является строительным материалом. Теперь представьте огромных жирафов и слонов – они ведь не едят мяса. Весь строительный материал для тканей им предоставляет микрофлора.

Второй вывод хищнический: собаку регулярно надо кормить желудком травоядных и обрезками мяса с костями. И главное, чтобы все это было сырым! Если вы отварите кости и мясо – не будет происходить саморастворение (аутолиз), и собаке придется собственными силами кое-как переваривать мертвый продукт. Непереваренные кости вам придется доставать из заднего прохода бедного животного. А вот сырые кости растворятся в желудке хищника без остатка, и ваша собака будет веселая, энергичная, с белыми зубами и блестящей шерстью. Это относится и к кошкам.

Пищеварение человека

Большинство людей представляют свою пищеварительную систему как трубу с желудочным соком, а процесс пищеварения – как растворение пищи этим соком. Самое страшное, что также думают и большинство врачей и диетологов. Они ничего не знают об аутолизе и недооценивают роль микрофлоры, поэтому советуют варить, жарить, кипятить. А при кишечных расстройствах или аллергиях они советуют совсем отказаться от сырых продуктов. Исходя из описанного выше представления, это логично. Вареная пища переваривается и усваивается гораздо легче, чем сырая. К тому же кипячение убивает микроорганизмы. Но является ли эта легкоусваиваемость полезной? Вот в чем ключевой вопрос! Ведь пищеварение является одновременно и барьером на пути ненужных организму веществ. Под понятием *легкоусваиваемый* массовое сознание подразумевает *полезный*, а оказывается, наоборот. Продукт легко усваивается, потому что проходит сквозь защиту организма. Такова природа вареных продуктов. Они являются денатурированными. Часть поступающей пищи уже разложена до такого состояния, когда ее составляющие могут беспрепятственно всасываться в организм человека. А чтобы переварить то, что автоматически не всасывается в организм, для растворения денатурированных обломков пищи, человеческому организму приходится синтезировать огромное количество ферментов. Ведь денатурированные продукты не обладают ферментами и не способны к аутолизу. Тот ресурс организма, который должен тратиться на синтез метаболических ферментов тратится на производство пищеварительных. Растворение пищи собственными силами организма – это только один из видов пищеварения, причем не основной. Он называется *собственным*. А по мнению большинства врачей, это основной и единственный вид пищеварения.

Академик А. М. Уголев показал, что кроме собственного пищеварения у человека есть еще саморастворение (аутолиз), растворение микрофлорой (как в примере с коровой) и мембранное пищеварение. Аутолиз и растворение микрофлорой происходит лишь тогда, когда человек употребляет сырую термически не обработанную пищу. Мембранное пищеварение – это основная защита организма от попадания в него крупных частиц. На входе в каждый канал всасывания веществ из кишечника в организм стоят на страже энзимы, которые дорасщепляют крупные частицы до более простых молекул.

Как вы уже поняли, не все так просто. Природой заложено четыре вида пищеварения, а большая часть человечества используют только два. Сама традиционная пища не позволяет включиться главным природным процессам – саморастворению и симбиозу с микрофлорой. Автомобилисты знают, хорошо ли едет автомобиль, если из 4 цилиндров работают только 2.

Чтобы понять, почему так получилось, и, главное, как это исправить, будем идти медленно и поэтапно. Ведь здоровье стоит того, чтобы уделить ему время. Как говорилось в известном мультике: «Лучше час потратить, и за пять минут долететь». В нашем случае – час потратить, и всю жизнь летать ☺

В древности желудок называли «отцом печали». Но, слава богу, наука шагнула вперед, и мы, благодаря последним открытиям в области физиологии пищеварения, можем употреблять только те продукты, которые сделают наш желудок источником радости.

Почему сырое?

Вернемся к упомянутым в предыдущей главе видам пищеварения. Там говорилось, что кроме собственного пищеварения (энзимы человека) есть саморастворение (энзимы пищи) и пищеварение при помощи микрофлоры (как у коровы). В этой главе мы подробно рассмотрим саморастворение, или по-научному – **аутолиз**. Именно этот вид пищеварения является основным в желудке и тонкой кишке всех млекопитающих. О других видах пищеварения мы поговорим позже.

Для наглядности процесса аутолиза давайте рассмотрим эксперимент, который демонстрировал А. М. Уголев. В два сосуда наливаем желудочный сок хищника и помещаем в один сосуд свежее тело лягушки, а в другой – вареное. Результат окажется неожиданным – первая лягушка исчезнет (растворится) бесследно вместе с костями, а вторая лишь поверхностно изменится. Если бы пищу растворяла желудочная кислота, результат в обоих сосудах должен был быть одинаковым. Академик Уголев установил, что под воздействием желудочного сока хищника в организме жертвы включается механизм саморастворения. Почему же свежее тело лягушки растворилось? Что же в нем есть такое, чего нет в вареном? Оказалось, что организм жертвы растворяют, разбирают по кусочкам его же собственные энзимы, находящиеся в лизосомах каждой клетки. Включают этот процесс микроскопические ионы водорода, содержащиеся в желудочной кислоте и обладающие удивительной проникающей способностью. Они разрушают лизосомы (камеры, в которых хранятся энзимы), и освободившиеся ферменты начинают разрушать ткани пищи (лягушки), с которой они поступили. Интересно, что этот процесс начинается одновременно по всей глубине тканей пищи, происходит так называемый «взрыв изнутри».

Другими словами удав, проглотивший кролика, не переваривает его, а ждет, когда он самопереварится, и удаву останется только впитать результаты саморастворения. Живая еда сама растворяется в желудке, и организму хищника остается лишь впитать образовавшиеся вещества. Поэтому когда собака глотает куски сырого мяса целиком, не волнуйтесь, в ее желудке все растворится.

Ученые говорят, что эксперимент некорректный, т. к. в сосуде количество энзимов постоянно, а в желудок все время поступают новые энзимы. И если в сосуд с вареной лягушкой постоянно добавлять энзимы, то и она растворится. И они частично правы! Но эксперимент ставился с другой целью. Эксперимент показывает, во-первых, существование аутолиза, во-вторых его эффективность – зачем тратить силы на синтез собственных энзимов, когда можно употреблять в пищу продукты, содержащие свои энзимы? Вы знаете, что по некоторым данным в Японии пищевая промышленность добавляет энзимы в пищу? А у нас пока глотают «Мезим» ☺

Происходит ли аутолиз с растительной пищей? Конечно! Вся растительная пища наполнена энзимами для саморастворения. Ключевым условием саморастворимости пищи является наличие в ней энзимов. В любом семени, орехе, плоде природой предусмотрен механизм переработки сложных веществ в простые для питания будущего ростка. Как только семя попадает в подходящие условия (температура и влажность), в работу вступают энзимы и плод растворяет сам себя, давая жизнь новому растению. Наш желудок – самое подходящее место. И если в природе это происходит довольно медленно, то в желудочно-кишечном тракте в присутствии ионов водорода пища благодаря аутолизу растворяется за считанные часы. А энзимы, вырабатываемые организмом человека (собственное пищеварение), играют посредническую роль между процессом аутолиза (саморастворением) и всасыванием в организм через стенки кишечника (мембранным пищеварением). Эти энзимы концентрируются вблизи стенок кишечника и дорастворяют продукты аутолиза. Отличие растительной и животной клетки в том, что рас-

тительная оболочка более жесткая, чем животная и если вы плохо пережевывали орех – он в таком же виде и выйдет из вас. Поэтому рекомендуется тщательное пережевывание пищи.

И если жареный орех не прорастает, то и самораствориться в желудке он не может. Термообработка убивает способность к саморастворению. При нагревании выше 40—45 градусов энзимы гибнут, и человеку приходится растворять такую пищу собственными энзимами, как в нашем примере с вареной лягушкой. Мы не можем растворить ее так быстро и эффективно, как это задумано природой. Конечно, она растворится, но за какое время? Сколько надо синтезировать дополнительных энзимов? К тому же такая пища сначала будет камнем лежать в желудке. Но в пищеварительной системе все синхронизировано, и недопереваренная пища будет проталкиваться в тонкую, а затем и в толстую кишку. Там за дело возьмутся микробы-могильщики, т. к. это их непосредственная обязанность – перерабатывать недопереваренные остатки. А поскольку недопереваренные остатки традиционной пищи – это белки и крахмалы, то в кишечнике разовьются колонии гнилостных бактерий и спиртовых бродильщиков. И нашему организму придется затрачивать энергию для нейтрализации продуктов их жизнедеятельности.

Из написанного выше следует вывод, что желудок и тонкий кишечник идеально приспособлены к перевариванию сырой пищи. Конечно, они способны переварить и вареную пищу, но сконструированы для сырой. Автомобиль может работать и на 92 бензине, но сконструирован для 95. Это основная разница. Чувствуете ее? Человек всеяден, т. е. может есть все, но идеально приспособлен к сырой растительной пище. Хочу добавить, что возможна минимальная термообработка, оставляющая энзимы в рабочем состоянии.

Мы беззащитны перед вареной едой

Многие врачи, диетологи, сторонники здорового образа жизни рекомендуют меньше есть и больше двигаться, чтобы сжигать лишние калории. Это логично, но правильно ли? Ведь пищеварение – биологический процесс, мы не должны задумываться над тем, как там и сколько сжигается калорий, что куда откладывается, и сколько мы тратим энергии на нашу жизнедеятельность. Мы не можем контролировать этот процесс. И почему человек должен заниматься спортом? А если человек не любит заниматься спортом? Ну не хочет он бегать, ходить в спортзал. Шахматы он любит. Или ботанику.

Возможно, питание должно быть таким, чтобы организм независимо от рода деятельности потреблял ровно столько энергии и веществ, сколько ему необходимо. В идеале нам должно хотеться есть ровно столько, сколько нужно организму. Но мы не можем остановиться, пока тарелка не будет пуста. Так должны ли мы заставлять себя останавливаться, или пища должна обладать какими-то специальными спасительными свойствами?

Давайте сформулируем основное требование к пище – она не должна наносить вреда. Адекватная пища должна включать все биологические механизмы в человеке вплоть до «хочу — не хочу» и не должна являться причиной болезней, в каком бы количестве мы ее ни употребляли.

Известный американский биохимик Альберт Ленинджер в своей книге «Основы биохимии» пишет: «Живые клетки представляют собой саморегулируемые химические системы, настроенные на работу в режиме максимальной экономии». Академик А. М. Уголев обобщает, что механизмы пищеварения у клетки и у организмов, которые состоят из клеток, не отличаются и работают идентично. Если ни от одной клетки нет запроса на питательные вещества, ни одному органу не требуется энергии, если в крови всего хватает – пища не должна усваиваться из кишечника в организм. Человеческий организм просто обязан быть настроен на то же, на что и организм клетки – на работу в режиме максимальной экономии.

Давайте разберемся с механизмом, который природа встроила в биологические существа для защиты от переизбытка. Благодаря этому механизму организм не должен усваивать больше пищи, чем это ему необходимо. Еще нобелевский лауреат физиолог Павлов открыл зависи-

мость концентрации соляной кислоты в желудочном соке от потребности организма в питательных веществах. Видите, какой простой механизм – если организм сыт, пища в желудке не будет перевариваться.

Но если механизм существует, почему же столько людей страдают от ожирения и от хронических болезней, являющихся следствием накопления в организме ненужных веществ? В процессе питания принимают участие две стороны – пища и пищеварительная система. Если в пищеварительной системе есть защита, возможно, причина ожирения и болезней в пище?

Как уже говорилось в разделе «Пищеварение человека», в нашем сознании слово «легкоусвояемый» с подачи рекламы ассоциируется со словом «полезный». Здесь кроется тонкий обман. Большинство диетологов, врачей, биохимиков в один голос утверждают, что термообработка делает пищу легкоусвояемой. И это правда. Давайте посмотрим, чем же обеспечивается ее усвояемость. В процессе термообработки сложные молекулы распадаются и превращаются в простые, т. е. происходит та работа, которую во рту должна сделать слюна, а в желудке – соляная кислота. Но в результате термообработки к нам в пищу поступают денатурированные вещества, которые уже не нуждаются в первичном расщеплении. Сырая пища требует разжевывания и активации содержащихся в ней ферментов со стороны пищеварительной системы. Иначе она не будет расщеплена и частично покинет наш организм в таком же виде, как и вошла.

Вареная же пища обходит природный защитный механизм человека. Ее компоненты усваиваются кишечником и попадают в кровь, даже если они не нужны организму!!! **Человеческий организм беззащитен перед вареной пищей!** Так же, как и организмы кошечек и собачек, закормленных любящими хозяевами вареными продуктами со своего стола.

Давайте для примера возьмем сырой белок и очень упрощенно проследим, что происходит с сырой натуральной пищей, которая попадает в желудок при отсутствии потребности со стороны организма. Сырой белок имеет четвертичную структуру, это напоминает тугую смотанный клубок, который в отсутствие соляной кислоты не расщепляется в желудке. Далее в кишечнике он не может всосаться в организм из-за своих крупных размеров и не может стать добычей бактерий, потому не является источником токсинов. Он просто выходит через прямую кишку точно в таком же состоянии, в каком попал в желудок, и не наносит организму никакого вреда. Если же потребность организма в аминокислотах, составляющих белок, существует, то в желудке выделяется соляная кислота, белок расщепляется на аминокислоты, аминокислоты всасываются в организм и используются по назначению.

А теперь представьте себе денатурированный белок, который утратил свою структуру, распался на части. Это уже обломки белка, потерявшие свои свойства. Они не нуждаются в расщеплении. Часть из них становится добычей гнилостных бактерий в кишечнике, а другая часть беспрепятственно поступает в кровь. В организме одни из них воспринимаются, как чужеродные объекты. Они будут связаны антителами и должны выводиться из организма. Другие слипнутся, образуя сгустки белка. И весь этот белковый мусор изо дня в день налипает на стенки сосудов, оседает в печени и почках. Это и есть первопричина образования колоний микроорганизмов, вызывающих различные заболевания. Добавьте к этому обломки жиров и углеводов, неактивных минералов и разрушенных витаминов. Количество неустребованного вещества настолько велико, что организм большинства людей не справляется с его утилизацией.

Вот такой секрет.

Общаясь с биохимиками на форуме, я понял, в чем основное заблуждение медиков и ученых. Они думают, что организм способен выводить из себя все то, что ему не нужно. А если не справляется – значит надо лечить органы выводящих систем. Конечно, я с ними согласен, организм в принципе способен выводить ненужные вещества, но, как показывает практика и статистика, – он с этим не справляется. Он не предназначен для такого массового вывода неожиданно поступивших «питательных» веществ. К тому же, это противоречит высказыванию биохимика Ленинджера, которое мы рассмотрели выше – о минимальных затратах. Что

требует меньших затрат – провести ненужное на выход по кишечнику или всосать это ненужное в кровь, перегонять его по сосудам, отфильтровывать в печени или почках и отправить с потом, мочой или калом на выход? Ответ очевиден.

Термообработка

Давайте подробнее рассмотрим процесс термообработки. Что в нем положительное, а что отрицательное? Какова цель термообработки? Какие плюсы выдвигает нам наука?

Увеличение усвояемости.

Размягчение, что делает продукты доступными для разжевывания.

Разрушение вредных микроорганизмов и токсинов, что продлевает срок хранения.

Разнообразие вкуса продуктов, чтобы снизить их «приедаемость».

Эти «плюсы» взяты из книги «Все о пище с точки зрения химика», авторы И. М. Скурихин и А. П. Нечаев. Теперь о минусах – эти же авторы добавляют, что «при тепловой обработке разрушаются витамины и некоторые биоактивные вещества... разрушаются белки, жиры, минеральные вещества, могут образовываться нежелательные вещества». Давайте рассмотрим поподробнее, о какой потере питательных веществ вскользь упомянули авторы.

Все витамины и микроэлементы находятся в сыром продукте в связанном состоянии и поэтому легко усваиваются организмом вместе с тем, с чем они связаны. Но термообработка разрывает такие связи, и бесполезные минералы, поступившие к нам в организм с вареной пищей, выйдут из него неусвоенными. В этом и состоит фокус того, что в мясе железа больше, чем в яблоке, но оно лучше усваивается из сырого яблока.

Вот еще цитата из учебника для медицинских вузов: *Вываренная пища содержит очень мало биорегуляторов (растительных гормонов, ферментов, витаминов), что ведет к нарушению нейрохимических механизмов, благодаря которым у человека возникает чувство насыщения, – как результат теряется чувство меры в еде (этому же, кстати, способствует и пассивное жевание), что ведет к перееданию.* (Вайнер Э. Н.. Валеология: Учебник для вузов.)

Рассмотрим вышеприведенные плюсы. Про усвояемость (1) мы говорили в предыдущей главе. То, что делает термообработка – медвежья услуга для человеческого организма. Она способствует усвоению тех веществ, которые не нужны в организме.

А разве может быть положительным критерием доступность для разжевывания (2)? Крайности всегда плохи. Мы не станем есть продукты, которые мы не в состоянии разжевать. Но и прием слишком мягкой пищи не может ли привести к ослаблению зубов и десен? Как видите, вопросов о полезности возникает больше, чем «плюсов комфорта». Легко усваивается и легко разжевывается – полезно ли это? Известный ученый профессор Вестон Прайс провел многолетнее исследование о влиянии промышленной пищи на состояние зубов человека. Он написал научный труд «Питание и физическая дегенерация» (Weston A. Price book «Nutrition and Physical Degeneration», снабдив его сотнями фотографий. Вывод таков – натуральная пища способствует росту крепких, ровных, здоровых зубов. Там, где начинается употребляться промышленная легкоусваиваемая размягченная пища, начинается кариес, пародонтоз, нарушение прикуса

Следующий «плюс» – увеличить срок хранения (3). Чем ограничивается этот срок? Любой натуральный продукт подвержен естественному аутолизу, когда ткани самостоятельно распадаются. Начинается рост колонии гнилостных или бродильных бактерий, разлагающих продукт. Промышленное производство добавляет в продукты консерванты, тормозящие естественные процессы разложения. Это плюс для торговли, но не для здоровья. Ведь эти консерванты никуда не деваются – мы их употребляем в пищу, а, значит, нарушаем естественное течение процессов в нашем организме. К тому же продукт, разложение которого сопровождается ростом гнилостных бактерий, будет способствовать росту гнилостной микрофлоры и внутри нашего кишечника. Так надо ли его хранить и употреблять? Термообработка способна уничтожить только часть микроорганизмов, но основная часть микроскопических биомашин может

быть уничтожена лишь при температурах выше 400 градусов и ниже -70. Это показал Гюнтер Эндерляйн (Enderlein G. Bakterien-Cyclogenie.), о котором мы поговорим позже. А современное замораживание и кипячение не выходит за пределы -20+250.

И последний «плюс» – избавление от «приедаемости» (4) – относится к вкусовому восприятию продуктов. Другими словами – пищевая промышленность, да и вся кулинария, стараются сделать продукты разнообразнее и вкуснее. Цель – не здоровье людей, не польза питания, а только получение удовольствия от еды. Конечно же, в самом удовольствии нет ничего плохого. Вред наносится теми веществами, которые усиливают вкус. Вред наносится той едой, вкуса которой мы не чувствуем. Нам хочется повторять и повторять воздействие химических веществ на наши вкусовые рецепторы. Нам хочется есть чипсы, соленые и острые блюда, пить сладкие газированные напитки. Этот «плюс» подталкивает человека относиться к еде, как к источнику удовольствия, но не как к удовлетворению потребности организма.

Сама термообработка страшна не только разрушением связей витаминов и микроэлементов. Она полностью уничтожает энзимы – те самые фабрики, способные растворять пищу, с которой они поступают. Кроме этих разрушительных последствий, термообработка ведет к образованию новых химических соединений, не свойственных живой природе. Чем дольше проходит термообработка, чем выше температура, тем больше все новых и новых соединений мы получим в пищу. Варим мы при температуре 100 градусов, жарим при 200—250 градусах. В кастрюлях и сковородках идут химические превращения и синтез соединений, совершенно непригодных в пищу, а иногда и очень вредных. В реакции участвуют не только продукты, но и сама посуда.

И если нагревание углеводов и белков ведет к их разрушению и беспрепятственному всасыванию в кровь, то нагревание жиров не так безобидно. Вот лишь небольшой перечень синтезируемых в процессе термообработки продуктов: транс-жиры, транс-изомеры, канцерогены, свободные радикалы, диоксин, высокоактивные перекисные радикалы, гидроперекиси, эпоксиды. Эти вещества не имеют ничего общего с жизнью и являются ядом. Кстати, маргарин – это транс-жир. Он так широко используется по одной причине – его не едят даже бактерии. Он в нашем организме – как пластик в природе. Он не портится, не затвердевает и не тает при комнатной температуре. Кондитерские изделия на маргарине долго хранятся и не меняют внешнего вида. Но, может, есть хоть какая-то польза? Приведу цитату из той же книги:

«В питании имеет значение не только количество, но и химический состав липидов (жиров), особенно содержание полиненасыщенных кислот. . . . Более 50 лет назад была показана необходимость этих важнейших структурных компонентов липидов для нормального функционирования и развития организма. Они участвуют в построении клеточных мембран, в синтезе простагландинов (сложных органических соединений, которые участвуют в регулировании обмена веществ в клетках, кровяного давления, агрегации тромбоцитов), способствуют выведению из организма избыточного количества холестерина, предупреждая и ослабляя атеросклероз, повышают эластичность стенок кровеносных сосудов. При отсутствии этих кислот прекращается рост организма и возникают тяжелые заболевания. Но эти функции выполняют только цис-изомеры ненасыщенных жирных кислот»..

Хочу обратить ваше внимание на маленькую приставочку *цис*-. Она означает структуру, присущую природным объектам. Выводы делайте сами ☺ Даже жиры нам нужны только естественные, природные. А откуда их лучше получать? Ведь сами ненасыщенные жирные кислоты остаются такими, пока находятся внутри семени, а как только их выдавили, они моментально вступают в реакцию с кислородом, становясь радикалами. Поэтому жиры лучше получать питаясь непосредственно семенами и орехами, избегая чрезмерного употребления масел.

И про углеводы: термообработка размягчает и разрушает пищевые волокна. А они являются главной пищей наших союзников – лакто- и бифидобактерий. Но это же нечестно! Они для нас и витамины, и аминокислоты, и иммунную защиту, а мы?

Наш организм все знает. Аллергия

Многие из нас часто сталкиваются с проблемой аллергии. Это стало настолько широко-масштабным явлением, что лекарства против аллергии рекламируются и продаются свободно без разрешений и рецептов. Но, снимая симптомы, они не убирают причину. Давайте попробуем разобраться с этим вопросом. Например, аллергия на кошек. Как она может возникнуть у человека, у которого никогда не было кошек? Ведь согласно представлениям традиционной медицины, аллергии должен предшествовать контакт с аллергеном в больших дозах. А если не было контакта – откуда аллергия? Или возьмем какой-то тропический фрукт. Откуда может взяться аллергия, если человек этого фрукта отродясь не видел? Опять медицина пробуксовывает и не дает ответа. А врачи... Часто родители гораздо лучше разбираются в аллергиях, чем детские аллергологи.

Аллергия – это чрезмерная реакция нашей иммунной системы на чужеродное вещество. Иммунная система ко всему поступающему в организм относится с позиции «свой—чужой». На чужое организм отвечает выработкой антител, которые это чужеродное тело обезвреживают, т. е. соединяются с ним, не давая возможности этому телу совершать никаких действий. Эта связка «тело+антитело» называется *иммунным комплексом*. Впоследствии этот комплекс должен быть выведен из организма. По разным причинам некоторые связанные антителом чужеродные вещества не выводятся из организма, а оседают на стенках сосудов и в органах. Это одна из причин болезни под названием **атеросклероз**. Давайте посмотрим на статистику ВОЗ. Из десяти человек, покидающих этот мир, шестеро умирают от болезней кровеносной системы. Причина этих болезней – атеросклероз (греч. *athere* – кашица и *sclerosis* – уплотнение), отложения, образование бляшек на стенках сосудов, их закупорка. Для простоты изложения давайте назовем все то, что не усвоилось организмом и не вывелось из него – шлаками, а то, что явилось причиной их появления – токсинами (греч. *toxikon* – яд). Даже если такие токсины в прямом смысле и не являются ядом, то в долгосрочной перспективе они убивают большую половину человечества. Хронические заболевания всех без исключения органов являются либо следствием нарушения работы кровеносной системы, либо транспортировкой и отложением в них чрезмерного количества токсинов. Все острые формы заболеваний – это отчаянная попытка организма избавиться от токсинов. В этой статье мы не будем рассматривать травмы, катастрофы, ошибки хирургов, отравления ядами и лекарствами, хотя по статистике ВОЗ в Америке смерть от ошибок врачей составляет 10% от всех смертных случаев в больницах, и 20% всех больных получают неверный диагноз. Вдумайтесь в эти цифры!!! А как дела на постсоветском пространстве?

Давайте предположим, что мы не попадем в эту грустную статистику и разберемся, откуда токсины попадают в кровь. Существует три пути – из кишечника, из легких и через кожу. Думаю, очевидно, что наибольшее количество опасных веществ поступает к нам в кровь из кишечника. Тогда поиск адекватного питания – поиск главного пути к здоровью. Это питание не должно приводить к накоплению токсинов в организме человека. Это питание должно способствовать непрерывному выводу поступающих и отложенных ранее токсинов.

Исходя из печальной статистики, организм человека не справляется с выводом токсинов из организма, поскольку массированное поступление токсинов делает невозможным их вывод. Пока засоряющие вещества поступают, выведение отложенных ранее невозможно. Посмотрим на результаты голоданий – люди за короткий срок очищают свои организмы, показывают баночки с твердыми телами, которые вышли из их организма, показывают фото «до и после». Таким образом, механизм самоочистки в организме существует, необходимо только прекратить поступление новых токсинов. Но голодание – это экстремальный путь очистки организма, при котором прекращено поступления не только токсинов, но и питательных веществ. Я не сторонник блицкригов, но тому, кто хочет это попробовать на себе, рекомендую найти в Интер-

нете книгу профессора А. П. Столешникова «Как вернуться к жизни». Пожалуй, это лучшее, что есть по голоданию. Адекватное же питание предполагает одновременное поступление питательных веществ и ненакопление токсинов.

Если в поступающей пище содержатся токсины, то наш организм должен на это как-то реагировать. Если это сильное отравление – рвотой и поносом, если слабое – головными и желудочно-кишечными болями, а если еще слабее? Если поток токсинов не носит ярко выраженного агрессивного характера, вызывающего бурную реакцию, как аллергические высыпания, боль, понос? Как найти те вредоносные объекты, которые не дают внезапной реакции, но постепенно накапливаются в организме? Первым на этот вопрос в 1937 г дал ответ Павел Кушаков работавший в Институте клинической химии (Лозанна, Швейцария). Он предположил, что если токсины в пище есть, то иммунная система обязательно должна дать немедленную реакцию в крови при их поступлении.

Он провел ряд экспериментов, анализируя кровь до и во время приема пищи. Результаты оказались потрясающими. Вареная пища вызывает пищевой лейкоцитоз! Количество белых кровяных телец (лейкоцитов) резко увеличивалось при употреблении вареной пищи и абсолютно никак не менялось при употреблении этой пищи в сыром виде! После этого он провел еще ряд экспериментов, установив, что промышленно переработанная пища вызывает еще более активную реакцию организма. Также он установил, что, принимая с вареной пищей сырую, можно уменьшить ответную защитную реакцию. Отсюда и совет диетологов – начинать прием пищи с салатов из свежих овощей.

Что же это значит – пищевой лейкоцитоз, и что он за собой влечет? А значит это, что наш организм воспринимает вещества, поступающие с вареной пищей, как чужеродные. Значит это, что те вещества, которые попадают в кровь, связываются антителами, образуют иммунные комплексы и должны быть выведены из организма. Но почему-то не выводятся, а участвуют в образовании амилоидов, откладываются на стенках сосудов в виде бляшек, в органах и подкожном жире. В медицине это называют пищевой аллергией замедленного типа. У организма нет ресурсов – энергии и времени, – чтобы вывести их, т. к. вареная пища принимается ежедневно по несколько раз. Поступление новых токсинов делает невозможным вывод старых. Так идет накопление токсинов.

Итак, термообработка разрушает вещества и делает их легкопроникающими во внутреннюю среду организма. Если вещество из сырого продукта должно разложиться под действием ферментов до определенных размеров и определенных молекул, то термообработка создает белковые структуры непредсказуемой архитектуры. Эти обломки белков в виду своих малых размеров беспрепятственно проникают в кровь и там вызывают защитную реакцию.

Давайте рассмотрим человека, который ест только сырые неденатурированные продукты. Сама сырая пища не может стать источником антигенов, т.к. расщепляется по предсказуемому природному сценарию. Поэтому, согласно экспериментам Кушакова, иммунной реакции крови на природную пищу нет! Иммунная система будет реагировать только на чужеродные микроорганизмы, если таковые попадают с пищей. Для этих целей стенки кишечника обладают всем необходимым арсеналом. Установлено, что на каждом квадратном сантиметре слизистой кишечника содержится 1 млн лимфоцитов. Это означает, что кроме эпителиального слоя, разделяющего кишечную и внутреннюю среды организма, существует еще «мощный лейкоцитарный слой» (А. М. Уголев, «Естественные технологии биологических систем»). Сама пища не предполагает ответной защитной реакции. Похоже, что система вывода из организма токсинов предназначена только для того, чтобы выводить продукты жизнедеятельности самой системы, метаболизма самого организма. И все! А человек к этому добавил огромное количество чужеродных веществ, поступающих с пищей, не просто ненужных, но и чуждых нашему организму. Таким образом, первое следствие приема вареной и синтетической пищи – засорение кровеносной системы, и как следствие – атеросклероз.

Исследованию влияния пищи на нашу кровеносную систему посвятил свою жизнь замечательный врач и ученый Арнольд Эрет. В своей книге «Бесслизистая диета» он называет все белые тельца крови слизью и считает, что ее не должно образовываться и именно она является причиной всех заболеваний. А образованию этой слизи способствует употребляемая нами традиционная пища.

В некоторых случаях, в связи с повреждениями самой иммунной системы, некоторые попавшие к нам в кровь микроорганизмы не могут быть даже обезврежены. Тогда они капсулируются, т. е. наш организм окружает их плотной мембраной, чтобы они не нанесли еще большего вреда. Но они продолжают существовать в человеческом организме в капсулах.

В этих двух случаях мы обнаружили, что чужеродные объекты не выведены из организма, а законсервированы либо в иммунных комплексах, либо заключены «под стражу» в капсулах. Но, поскольку организм «знает» об их присутствии, он «помнит» их структуру и вырабатывает антитела против всего похожего, поступающего в организм. В первом случае архитектура белка может быть похожей и на человеческие белковые структуры. Тогда иммунная система может атаковать свои собственные клетки. И этот процесс может запускаться после каждого приема пищи. Это называется аутоиммунным заболеванием. Во втором случае реакция организма будет наблюдаться тогда, когда в него будут попадать микроорганизмы, похожие на заключенных в капсулу.

Медицина советует найти тот продукт, на который возникает реакция, и не употреблять его. Родители страдающего аллергией ребенка поймут меня очень хорошо. Разве проходит аллергия, если исключить какой-то продукт? Не начинается ли она на другие продукты? А если реакция идет неизвестно на что?

Приходилось ли вам сталкиваться с людьми, которые страдают псориазом или атопическим дерматитом? Современная медицина считает эти болезни неизлечимыми. Но действительно ли они неизлечимы? В чем причина таких нарушений?

Мне лично нравится следующая гипотеза. Она заключается в том, что реакция нашего организма направлена не против того или иного продукта или объекта, а против микроорганизмов, присутствующих в нем. Но почему у одного человека нет реакции на землянику, а у второго краснеют щеки? Ответ такой – организм второго человека уже инфицирован такими же или похожими микроорганизмами, которые присутствуют в землянике. Возникновение этой инфекции могло быть не замечено, или ей не было уделено достаточно внимания. Это могло произойти даже до рождения ребенка. Сейчас многие слышали о таких микроорганизмах, как микоплазмы, хламидии, уреаплазмы. Диагностика присутствия этих микроорганизмов пока доступна только в крупных городах, и ассоциируются они в основном с венерическими заболеваниями. А зря. В природе существует большое разнообразие таких микроорганизмов, являющихся паразитами млекопитающих, птиц, домашних животных и даже растений. Особенно велико многообразие микоплазм. Они поистине вездесущи и встречаются даже в стерилизованных вакцинах! Вот перечень продуктов, в которых известно наибольшее содержание микоплазм: это цитрусовые (микоплазмы ежегодно уничтожают миллионы тонн плодов), земляника, пасленовые, пыльца многих растений, рыба, яйца и др. Вам это ничего не напоминает? По-моему, это список продуктов, которых аллергологи советуют избегать в первую очередь.

Живые существа часто бывают инфицированы микоплазмами и хламидиями. Бывают случаи, когда у ребенка обостряется аллергия после близкого контакта с конкретным родственником или в период менструации его матери. Но это все касается закапсулированных микроорганизмов. Проявления этого типа аллергий происходит очень ярко и мучительно в виде атопического дерматита или псориаза. Этот тип аллергии заслуживает отдельной книги. Мы его более подробно рассматривать здесь не будем. Хочу только сказать, что антибиотики внутрь капсул проникнуть практически не в силах, зато они с легкостью убивают всю микрофлору кишечника. О микрофлоре мы еще поговорим.

Давайте более подробно рассмотрим случай отложения иммунных комплексов. Антитела обезвредили антиген и этот иммунный комплекс (ИК) отложился в стенке сосуда. Поскольку он не был выведен из организма, реакция на похожие антигены будет все время повторяться, и ИК будут накапливаться на стенках сосудов вплоть до образования тромбов. Почему ИК не выводятся из организма, наука объяснить не может. У организма почему-то нет на это сил. На мой взгляд, наш организм просто не рассчитан на такое количество антигенов не природного и синтетического происхождения. Ведь в природе нет кипячения, в природе практически нет денатурированных высокой температурой белков, жиров, углеводов. Исключения составляют лесные пожары, извержения вулканов.

У детей школьного возраста уже замечено образование бляшек на стенках сосудов и отложения ИК в печени и селезенке. Этот феномен носит название **пищевая аллергия замедленного типа**. Некоторые исследователи считают, что этот тип аллергии – основная причина хронических заболеваний.

Еще одна причина аллергии – изменение микрофлоры кишечника, дисбактериозы. Неправильное питание приводит к нарушению тканевого барьера кишечника, что позволяет аллергенам попадать непосредственно в организм.

Традиционные методы лечения (антибиотиками) не работают, они не позволяют очистить организм от присутствия капсул и ИК. Гомеопатия в этом деле преуспела больше, т. к. ей не сопутствует разрушительный вред, приносимый антибиотиками, она активизирует собственные силы организма, как бы подсказывая ему, что делать.

Наверно, вы меня спросите – а при чем тут сыроедение? А при том, что в очистке организма и запуске природных иммунных механизмов сыроедению нет равных. Все иммунные комплексы, которые отложились в наших сосудах и органах, очень быстро выводятся с переходом на адекватное питание. Весь подкожный жир и отложения расщепляются и выводятся из организма в срочном порядке, т.к. с переходом на сырую пищу появился дополнительный энергетический ресурс. Ведь организму больше не надо защищаться от пищи, и он приступает к своему любимому занятию – самоочистке. К тому же естественная микрофлора человека восстанавливается очень быстро на сырой еде и сила иммунитета многократно возрастает.

О результатах лечения «неизлечимых» болезней вы можете почитать на форумах сыроедов. В конце книги будут даны все ссылки.

Почему растительное?

При обсуждении вопроса «Чем питаться?» обычно встает вопрос «Кто мы – хищники или нет»? Понятно, что с физиологической точки зрения – наличие или отсутствие когтей и клыков, – этот вопрос не решается. С нравственной позиции, в связи с многообразием культур и традиций, тоже решить его невозможно. С точки зрения эволюции мясоедение играло и продолжает играть огромную роль в выживании человека. Давайте не будем доказывать пагубность употребления мясной пищи, – мы только рассмотрим процессы, происходящие в организме при употреблении разных продуктов, а выводы каждый должен сделать сам.

Необходимо научное обоснование соответствия пищи, потребляемой человеком, пищеварительной системе человека, ее адекватности. Не может быть необходимо человеку все то многообразие пищи, которое окружает нас в современном мире.

В природе мы видим примеры строгого соответствия и удивительного однообразия пищи без нанесения ущерба здоровью и внешнему виду животных, питающихся этой однообразной пищей.

Например, коала ест только листья эвкалипта. И больше ничего. И, тем не менее, у него полноценные шерсть, зубы, мышцы, когти. Организм этого животного умудряется листик эвкалипта преобразовать в любую органическую ткань. Из эвкалиптового листика строится и скелет, и мягкие ткани. Понаблюдайте за белкой в лесу – ее рацион состоит из семян хвойных деревьев, желудей. Ее организм приспособлен к строительству всех тканей из такой пищи. Организм хищника строит свое тело, питаясь другими животными организмами. Хищник может всю свою жизнь питаться одним видом травоядных или грызунов и иметь сильное здоровое тело. Организм любого живого организма идеально приспособлен к выработке всего набора необходимых для его роста и жизнедеятельности веществ из однообразного питания, адекватного пищеварительной системе этого организма.

Человеческий организм не может быть устроен по-другому. А значит и в нем предусмотрено строительство любой ткани и извлечение энергии из того, что природа приготовила человеку для питания. Осталось лишь найти, что именно предназначено человеку в пищу. Все кулинарные изобретения можно сразу откинуть, т. к. природа не может предложить человеку, как биологическому виду, ни оливье, ни колбасу, ни кильки в томате. Реки не заполнены кока-колой, горные вершины не покрыты мороженым.

Критерием соответствия пищи пищеварительной системе можно считать задействованность всех отделов желудочно-кишечного тракта в ее переваривании. Необходимо, чтобы пища имела в своем составе ингредиенты для каждого его отдела, или, по крайней мере не содержала того, что может нанести вред. Ведь природа не создает ничего лишнего, значит, в переваривании адекватной (видовой) пищи должны быть задействованы желудок, тонкий кишечник и толстая кишка рассматриваемого вида с пользой для организма. В желудочно-кишечном тракте не предусмотрено запасных ходов. Конечно, было бы удобно, если бы сырая растительная пища проходила по всему кишечнику, а мясная и вареная пища сразу из желудка или тонкого кишечника отправлялись бы на выход, не разлагаясь внутри нас. Но в реальности эти гниющие вещества должны пройти по длинному кишечнику, нанося урон нашей микрофлоре.

Разделим желудочно-кишечный тракт на два отдела. Первый – желудок и тонкий кишечник – является основным местом химической переработки пищи и всасывания продуктов расщепления; второй – толстая кишка – это место, где происходит обработка непереваренного остатка, всасывание воды и формирование фекалий. В первой части основной вид пищеварения – аутолизный, предполагающий саморастворение пищи ферментами, поступившими вместе с пищей. Собственные ферменты человека играют роль посредника – дорабатывают то, что не переработалось в процессе аутолиза, и передают ферментам, встроенным в стенки кишеч-

ника (мембранное пищеварение). Уже на этом этапе мы можем насчитать три вида пищеварения. Только после этой тройной обработке вещество допускается через узкие каналы кишечных стенок в кровь. В толстой кишке человека основной вид пищеварения – симбионтный, с помощью энзимов, вырабатываемых бактериями (микрофлорой). И самое главное, что те бактерии, которые вырабатывают для нас незаменимые аминокислоты, необходимые витамины и молочную кислоту «едят» ТОЛЬКО растительную клетчатку. И больше ничего. Только так называемые пищевые волокна. Остальные бактерии призваны утилизировать все то, что не всосалось в организм в верхнем отделе.

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.