

Великие Учителя Здоровья

Майя ГОГУЛАН



ВСЕ ЗАКОНЫ и ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ

в одной книге

▼
**СОВЕТЫ,
УПРАЖНЕНИЯ,
РЕЦЕПТЫ,
ПОЛЕЗНЫЕ
ТАБЛИЦЫ
И СХЕМЫ**



Великие учителя здоровья

Майя Гогулан

**Все законы и правила
здоровья в одной книге**

«Русский шахматный дом»

2014

УДК 615.89
ББК 53.59

Гоголан М. Ф.

Все законы и правила здоровья в одной книге /
М. Ф. Гоголан — «Русский шахматный дом»,
2014 — (Великие учителя здоровья)

ISBN 978-5-17-083481-5

У автора этой книги, Майи Федоровны Бэгулан, сотни тысяч последователей по всему миру. Объяснение этому простое: система здоровья, составленная ею, действительно помогает! Помогает не болеть, жить долго, сохранять тело и ум работоспособными. И лучшее тому свидетельство – сама Майя Федоровна. Ей уже за восемьдесят, а она продолжает писать книги, проводить семинары. Она энергична и, главное, здорова! В этой книге собраны воедино все советы системы Бэгулан. Все, что когда-либо публиковалось в книгах, интервью, статьях: рекомендации, рецепты, упражнения, замечания – все здесь, под одной обложкой. Весь материал тщательно выверен и систематизирован так, чтобы им удобно было пользоваться. В итоге перед вами простой и очень удобный путеводитель по знаменитой системе здоровья, который по праву можно назвать полной энциклопедией здорового образа жизни.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-17-083481-5

© Гогулан М. Ф., 2014

© Русский шахматный дом, 2014

Содержание

От редакции	10
Наслаждаться жизнью без болезней?	11
Интервью с Майей Гоголан	11
История Майи Гоголан – лучшее подтверждение эффективности системы Ниши	16
Система Ниши – квинтэссенция всех знаний о здоровье, накопленных человечеством	19
Организм человека – единое целое	20
Симптомы болезни – это проявление целительных сил организма	21
Здоровье человека зависит от четырех факторов – питания, состояния кожи, состояния конечностей, состояния психики	22
Нездоровое питание – первопричина всех болезней	22
Кожа – ворота для целительных сил природы	23
Связь ступней с внутренними органами	23
На некоторые проблемы Ниши смотрит под совершенно иным углом зрения	25
Главный двигатель крови – не сердце, а капилляры	25
Гломус	26
Новая теория артериального давления	27
Новый взгляд на диетологию	27
Избавление от рака	28
Корень всех болезней, и как его вырвать	30
Законы полноценного питания	31
Лаборатория внутри нас	33
Зубы	34
Язык	35
Желудок	36
Тонкий кишечник	37
Печень	38
Поджелудочная железа	40
Почки	41
Как выполняет свою работу кровь	42
Лимфа	43
Легкие	44
Токсемия – начало всех наших болезней	46
Почему возникает токсемия	47
Почему продукты, вводимые в организм, плохо усваиваются	48
Кисотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья	49
Как бороться с нарушением кислотно-щелочного равновесия	51
Как удалять токсины из организма вовремя и не позволять им накапливаться	52
Продукты-враги нашего здоровья	53
Запор – первый признак неправильного питания	54
Почему возникает запор	54
Стоит ли применять слабительные	55

Какие продукты нужно включить в рацион, чтобы исключить запоры	55
Как бороться со стойким запором	56
Обработанные термически и химически продукты – источник всех наших болезней	58
Причины изменений в питании людей на протяжении истории человечества	58
Клетчатка – это «метла» для нашего организма	59
Какие продукты нужно исключить из меню	60
Враг № 1: рафинированный сахар	62
Что плохого в сладостях	62
И все же сахар необходим организму!	63
Если вам трудно отказаться от рафинированного сахара...	64
Враг № 2: молоко	65
Враг № 3: зерновые, содержащие глютен	66
Чем опасна слизь	66
В чем коварство зерновых	66
Какие злаки употреблять, и в каком виде	67
Каши – яд для детей	68
Хлеб как один из главных источников недомоганий	69
Будка – смертельный продукт!	69
Ешьте хлеб только с отрубями	70
Враг № 4: мясо	71
Мясо в свете физиологических способностей нашего организма	72
Что делать, если не получается отказаться от мяса	74
В мясе не нуждаются даже те, кто ведет активный образ жизни!	76
Сколько белка надо человеку	77
Враг № 5: поваренная соль	79
Внимание! это важно!	79
Лучший способ отказаться от соли – воздерживаться от продуктов, требующих подсолки	82
Для некоторых людей бессолевая диета – вопрос жизни и смерти	83
Чем заменить поваренную соль	83
Сколько соли нам надо	84
Приправы при бессолевой диете	85
А как насчет соусов?	88
Продукты, к которым следует относиться с осторожностью	90
Яйца	90
Жиры	90
Стимуляторы – кофе, чай, шоколад	92
Памятка больным людям	94
Пища, увеличивающая в крови опасный холестерол	94
Пища, которая способствует развитию злокачественных опухолей	94
Пища, способствующая развитию артрита	94
Пища, которая может вызвать головные боли	94

Пища, способствующая образованию камней в почках	94
Пища, способствующая образованию камней в желчном пузыре	95
Газообразующая пища	95
Конец ознакомительного фрагмента.	96

Майя Гоголан

Все законы и правила здоровья в одной книге

Данное издание не является учебником по медицине.

Все процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом!

Верю автору. Много лет назад я была поражена, когда увидела изменения, которые произошли с одной молодой девушкой. Из тучной особы она превратилась в изящную красавицу... Оказалось, что очень серьезная болезнь вынудила ее последовать всем советам Гоголан и она выздоровела! Я до сих пор нахожусь под впечатлением того случая, поэтому мне интересно все, что пишет этот автор.

Фролова Надежда, Москва

Рекомендую книгу Гоголан. Я больше 15 лет читаю ее книги и строю свою жизнь по законам, о которых она пишет. В книге все очень понятно и доходчиво объясняется.

Наталья, Самара

К сожалению, умные учатся на СВОИХ ошибках, мудрые на ЧУЖИХ, а дураки вообще не учатся!!! Я была умная, училась на своих болячках, дико болела... Желаю всем быть мудрыми и учиться на книгах Гоголан!!!

Людмила, Волгоград

Большая книга, в ней каждый, кто интересуется здоровым образом жизни, найдёт для себя полезную информацию. Лично для себя я четко установила режим питания, с чего начинать свой день и во сколько, с чем сочетаются какие продукты, что немаловажно, так как от этого зависит качество усвоения пищи. Часто слышала фразу «Кушать после 20:00 вредно», а почему – никто не говорил и не объяснял. Теперь всё понятно!

Советую прочитать, так как во многих вопросах мы, люди, так невежественны, хотя даже и не догадываемся об этом!

Татьяна, Екатеринбург

Отличная книга! Помогла мне восстановить здоровье. Большое спасибо автору за издание.

Нина, Омск

Книга написана замечательно – грамотно, доходчиво (много лучше переводов книг самого Ниши). Одним словом, после этой книги я в один день бросила курить и пить кофе. Уже что то... В общем-то, держу книгу всегда под рукой.

Ольга, Липецк

Слышала про эту книгу давно, знаю людей, которые уже много лет по ней занимаются и смогли действительно поправить свое здоровье. Но,

видимо, пока сам не заболеешь, не начнешь что-то делать. Очень полезная, простая, интересная книга. Всем рекомендую.

Ольга, Серпухов

Замечательная книга. Испробовала на себе приведенные в ней правила. Рекомендую, как минимум, прочитать.

Мария, Москва

Хорошая книга для желающих заняться своим здоровьем. На собственном опыте знаю – ни один врач, особенно в платной клинике, не скажет вам простых истин профилактики заболевания. Чтобы иметь полное представление о профилактике и лечении по книгам Майи Гоголан, стоит почитать ее книги про систему Ниши.

Владимир, Москва

Замечательная книга!!! Очень много информации и советов, должна быть в каждой семье. Про эту книгу знаю не понаслышке, поэтому и купила: знакомая вылечилась от серьезной болезни с помощью этой методики. Сама применяю уже пять лет. Чувствую себя бодрой и здоровой. И все ведь так просто, никаких сложностей, никаких опасных голоданий или очищения.

Валентина, Минск

От редакции

Майя Федоровна Гоголан, признанный российский натуропат-практик, проповедница здорового образа жизни, не нуждается в представлении. Эта женщина сотворила практически невозможное – излечилась от заболеваний, перед которыми опускает руки официальная медицина. Она была у самой грани, разделяющей жизнь и смерть, но ей хватило мужества и веры в целительные силы Природы, чтобы не переступить роковую черту. До сих пор, в свои без малого 80 лет она абсолютно здоровый, бодрый, полный сил и энергии человек! Ее книги, в которых изложен опыт ее выздоровления, уже несколько десятилетий продаются миллионными тиражами и у нас, и за рубежом.

Эта книга по-своему уникальна. Здесь собрана вся информация, которой Майя Федоровна так щедро делилась с читателями все эти годы. Собрана из ее книг, интервью, семинаров. В одной книге вы найдете все, что любой стремящийся к здоровью и долголетию человек должен знать о себе и своем здоровье – питание, образ жизни, упражнения для оздоровления, советы по очищению организма, рецепты лечения более 100 заболеваний на основе трав, овощей и фруктов и многое другое.

Майя Федоровна следует Системе японского профессора Кацудзо Ниши, открытой ею для западного мира и адаптированной к российским условиям. «Все болезни излечимы! Излечим рак!» – заявляет Ниши. Система Ниши не чудо и не панацея. Ее краеугольный камень – разблокировка внутренних ресурсов человеческого организма. Природная способность нашего тела к саморемонту – вот истинная панацея! Майя Федоровна уверена, что никакого другого лекарства от всех болезней, кроме целительных сил Природы, заложенных в самом организме, не существует! И все о том, как найти и применять это «лекарство», вы узнаете из этой книги. Она одна способна заменить многие тома оздоровительной литературы.

Наслаждаться жизнью без болезней?

Интервью с Майей Гоголан

Все живые существа имеют «встроенный» механизм самоисцеления. Создайте организму здоровые условия, и он выздоровеет сам, без операций и лекарств!
Кацудзо Ниши

Уважаемая Майя Федоровна! Вы – автор книг о системе здоровья Ниши – таких, как «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», «Можно не болеть», «Как быть здоровым», «Законы полноценного питания», вышедших тиражом в несколько миллионов экземпляров и ставших бестселлерами. В России и других странах Вы известны уже много лет. Что заставило Вас взяться за эту тему?

Когда жизнь подводит человека к удивлению или открытию, он не может не поделиться им с другими людьми. Тот, кто читал мою книгу «Попрощайтесь с болезнями», наверное, помнит, как я серьезно болела, сколько оперировалась и как пришла к инвалидности. Врачи, которые мне искренне хотели помочь, в конце концов, убедились, что мое заболевание не поддается лечению нигде в мире («И даже не ищи», – сказал мне лечащий врач). Так я осталась наедине со своей болезнью. Боль была нестерпимая и никакими лекарствами не снималась, сосуды на руках и ногах лопались, разливаясь под кожей синяками от малейшего прикосновения. Внутри, казалось, лежала бомба или мина, готовая взорваться. Больнее всего было видеть глаза близких, ухаживающих за мной, и слышать плач восьмилетней дочки: «Мама, мамочка! Вставай! Вставай же!». Что-то надо было предпринять, чтобы выбраться из этого положения. И я начала собирать информацию, читать, думать, пробовать. Как ни странно, но во мне жила вера, что в моем организме заложены скрытые силы, способные, вопреки знаниям врачей, победить мою болезнь и восстановить мое здоровье. Я помнила, как в 9-летнем возрасте я подавила малярийный приступ и, несмотря на то, что меня считали уже умирающей, эти же силы помогли мне повернуть вспять гангрену правой ноги. Это они, эти силы, дали возможность мне родить дочь, когда все врачи твердили: «Ампутация! И забудь об этом!». Я верила в эти силы, но не знала, как их разбудить. Все системы, все народные средства, советы были уже испробованы. Что-то чуть-чуть облегчало на время мое состояние, но боли не уходили насовсем, и я продолжала оставаться прикованной к постели.

Когда уже я начала терять надежду, вдруг кто-то из знакомых моей мамы передал мне статью, перепечатанную на машинке в 28 страниц: «Рак излечим. Профилактика и излечение рака по системе здоровья Ниши». Как только я прочла и начала пробовать выполнять шесть правил здоровья по системе Ниши, мне показалось, что сам Бог протянул мне с неба эту рукопись: в ней ясно, логично, компактно предлагались вполне научно обоснованные методы. Уже через 2 недели я почувствовала, что боли значительно снизились, через 3 недели я смогла сидеть на стуле, через 6 недель впервые спуститься с 3-го этажа и гулять по улице и через 2,5 месяца вышла на работу. После почти двух лет лежания в постели это было чудом и счастьем. Это была победа! И первое, что я сделала, я помчалась к своему лечащему врачу. Я хотела ее обрадовать и подарить эту систему здоровья, чтобы врачи, разобравшись в ней, могли по-новому лечить людей. Но моя милая врач скептически вздохнула: «Ах, Майя, – сказала она, – нам каждый день таскают это, вот столько!». И она показала на кипу бумаг, куда она, не взглянув, положила и мою рукопись. «Но я же вылечилась по этой системе!» – убеждала ее я. Она улыбнулась скептически и пожала плечами.

Я вышла от нее очень разочарованной. Почему мне ничто не помогало, а эта система помогла? В чем тут секрет? А ты журналист, – подумала я про себя, – твое дело собирать информацию, осмысливать ее и доносить до читателей, зрителей, слушателей! Вот и объясни себе, почему тебе помогла эта система здоровья. И я начала искать информацию. Написала в Японию. Оттуда мне привезли 2 книги о К. Ниши и его брошюру из института медицинских наук системы здоровья Ниши. Я погрузилась в неизвестный до того материал. Меня начали приглашать выступать с лекциями в научно-исследовательские институты, клубы, дома творчества; там я рассказывала о своем опыте и создателе системы – Кацудзо Ниши. Меня восхищал этот человек. Будучи главным инженером Токийского метрополитена, он получил звание профессора медицины, так как на основе 70 тысяч научных источников сумел аккумулировать свой опыт и опыт мировых научных открытий в области здоровья, создав уникальную систему здоровья. То, что лежало в области науки о здоровье человека, он сумел переложить на простые, доступные, ясные понятия и свести их к наименьшему числу – методам обновления, очищения, оздоровления человеческого организма.

Очень скоро вокруг меня образовался круг приверженцев. Газета «Сударушка» предложила мне вести целую страничку. Общество слепых создало первые аудиокассеты моих лекций. И, наконец, издательство «Советский спорт» предложило издать книгу тогда еще не написанную, а только задуманную. Вскоре собралась довольно большая группа (около 70 человек) людей, желавших практически освоить Шесть правил здоровья по системе здоровья Ниши, став инструкторами этой системы. Я начала преподавать эту систему и подготовила инструкторов, способных пропагандировать ее и обучать желающих.

Что такое Система здоровья Ниши?

Этому посвящены все мои книги. Поэтому я лишь кратко изложу разительные отличия системы здоровья Ниши от других современных систем здоровья и практики лечения методами традиционной медицины.

Первое отличие: Все оздоровительные системы и вся традиционная медицина борются с отдельными болезнями. Система Ниши направлена на устранение причин возникновения болезней. Не будет причин заболеваний – не будет и болезней. Второе отличие: все методы традиционной медицины – это лечение лекарствами (т. е. ядами), которые, уничтожая болезни, порождают новые, к этому часто приводят и другие методы – облучение, хирургия (в случаях, если она необязательна), наркозы, физиотерапия и т. д. Все методы системы Ниши научно обоснованны и направлены на подъем коэффициента иммунных сил самого организма, на подъем работы целительных сил организма, изначально заложенных в физиологии самого человека.

Третье отличие: современная медицина и работа других «целительных» систем становится все более похожа на бизнес, где за каждую консультацию пациент обязан платить непомерную плату. Система Ниши носит просветительский характер. Ее девиз сходен с популярной японской пословицей: «Не корми меня рыбкой, лучше научи меня ее ловить». Система Ниши прежде всего учит, как не заболеть, соблюдая законы природы.

Когда больной идет в кабинет врача, он доверяет свое здоровье постороннему лицу (т. е. он просит у него рыбку): врач выписывает лекарство или назначает процедуры. Но очень скоро человек, не зная причин своих болезней, опять вынужден просить у врача новых рыбок (т. е. лекарств или мероприятий), наивно полагая, что не он сам, а врач обязан заниматься его здоровьем. Когда человек овладевает системой Ниши, он получает ясное представление о том, почему он заболел и как бороться с причиной заболеваний.

Четвертое отличие: человек не понимает смысла назначений врача. Но изучив методы системы Ниши, он четко может себе представить, что происходит в его организме, на что направлен тот или иной метод. Он становится грамотным в вопросах собственного здоровья.

А какие методы предлагает Система Ниши?

Система Ниши состоит из следующих методов:

1. Шести правил здоровья, которые следует выполнять утром и вечером ежедневно (как мыть руки и чистить зубы).
2. Контрастных воздушных и водных процедур (душ, ванна, баня).
3. Соблюдение правильного питания.
4. Оптимистических настроев.

Конечно, все это требует дисциплины. Но если вы хотите в своей жизни что-то добиться, то без дисциплины это невозможно. Система здоровья Ниши – неотъемлемая часть культуры человека. Мало того – это первая попытка создания науки о здоровье.

В медицинских вузах преподают множество важных дисциплин: анатомию, физиологию, микробиологию и т. д. Но нигде вы не встретите хоть маленького учебника или трактата о здоровье. А ведь здоровье – норма человеческого организма, в то время как болезнь должна быть исключением. Не парадоксально ли, что на протяжении веков медики занимаются исключениями больше, чем законами здоровья?

Вот почему система Ниши на многие медицинские вопросы смотрит совершенно с других позиций, чем это принято в современной традиционной медицине.

Когда большинство людей поймут, что здоровье каждого – это личное его богатство, беречь, наращивать и заботиться о котором он должен сам, передавая детям свои навыки в области здоровья, когда система Ниши станет привычной и неотъемлемой частью общей культуры отдельного человека, тогда она превратится в норму жизни. И человек, освоивший эту систему, будем иным, а значит, и мир сделается чище, здоровее, богаче. Чем скорее это произойдет, тем скорее жизнь на Земле станет лучше. Потому что все зависит от человека. В здоровом сосуде чистое содержимое. В здоровом теле – здоровый дух.

На что нацелена эта система: на профилактику заболеваний, поддержание сил организма в состоянии здоровья или на лечение уже появившихся болезней?

Система Ниши разъясняет причины заболеваний, учит методам, повышающим коэффициент полезного действия целительных сил самого организма и тем самым служит профилактике, лечению и излечению уже существующих заболеваний, очищению и восстановлению каждой клеточки организма. Эту систему может применять каждый человек независимо от пола и возраста, расы, национальной принадлежности, вероисповедания и гражданства. Она позволяет продлить молодость и активное долголетие, дает возможность наслаждаться жизнью без страданий и множества болезней.

Уже 50 лет система здоровья Ниши практикуется умными людьми на Гавайских островах, в Новой Зеландии, Японии. В Токио есть институт медицинской системы здоровья Ниши и госпиталь «Ватанаба», где лечат по этой системе. Я убеждена, что если систему Ниши человек введет в стереотип своей жизни (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, чистить зубы, кипятить воду и, тем самым, избавило себя от множества страшных болезней – таких, как чума, холера и др.), он сможет прожить долгую здоровую творческую жизнь и перейти в мир иной легко, без мучений и долгих страданий.

На чем основана Ваша вера в силу внутренних возможностей человеческого организма?

На собственном опыте и опыте моих близких, на многих примерах, а также на знаниях. Об этом писали крупнейшие ученые мира и такая величина, как русский физиолог Иван Петрович Павлов. «Человеческий организм, – писал он, – есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и

даже совершенствующая». А это значит, что человеку необходимо создать такие условия, при которых станет возможным беспрепятственное действие заложенных в нем природных мощных приспособительных сил – сил иммунитета, саморегуляции и самовосстановления. Вот эти условия и создаст система здоровья Ниши дважды в день: утром, когда мы встаем, и вечером, когда мы ложимся спать.

Может ли система здоровья Ниши стать панацеей от всех болезней, даже самых страшных?

Система здоровья Ниши направлена на подъем, укрепление и развитие целительных сил природы организма человека. Иными словами, на укрепление иммунных сил организма. Но мощь каждого организма, долгожительность определены ДНК. Выполняя правила системы Ниши, правила здорового питания, мы укрепляем и защищаем себя. Однако назвать систему Ниши панацеей было бы глупо, потому что никакой панацеи на свете нет и не может быть.

Человек полагает, а Бог располагает. Человек – особая биоэнергетическая структура, очень индивидуальная, и уровень жизненной энергии каждого из нас разный. Система Ниши может лишь укрепить этот уровень и не давать ему разрушаться. Однако люди ленивы и, к сожалению, обращаются к системе Ниши лишь тогда, когда уже ресурсы организма растрочены. Вот почему я и мои последователи думали о том, чтобы начать прививать культуру здоровья с младенческих лет, и даже у беременных женщин – будущих учителей своих детей.

Какой смысл, по Вашему мнению, несет в себе словосочетание «здоровый образ жизни»?

Это прежде всего дисциплина, направленная на укрепление здоровья. Знаете, все мечтают о счастье, но не все умеют его добиться и даже не очень понимают, что это такое – счастье. Замечательный натуропат Поль Брэгг писал: «Чтобы добиться счастья, надо выработать в себе 3 привычки: привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду и привычку к постоянному учению». Известно, что привычки вырабатываются повторением одного и того же в одно и то же время. Так вот я скажу исходя из собственного опыта: эти три привычки воспитала во мне именно система здоровья Ниши – ежедневное выполнение Шести правил породило привычку к постоянному здоровью, привычку к постоянному труду, и я постоянно учусь. А это самое большое счастье – открывать для себя что-то новое. Интересно жить!

Есть ли в России или других странах приверженцы системы здоровья Ниши?

Мои книги издаются на протяжении 28 лет огромными тиражами. Мне много пишут, звонят из разных стран, просят разрешения на перевод и издание книг. Уже изданы переводы в Литве, Болгарии, Словакии. В Америке и Канаде продаются книги на русском языке. Это означает, что на них есть спрос. Я получаю каталоги из Канады, и там указаны мои книги в числе других.

Есть очень много людей, которые пишут и звонят мне с благодарностью. Я не лечу, а учу и поэтому не веду статистику. Но у меня много примеров излечения по системе Ниши. Вот один из них.

На мою лекцию пришла больная женщина, которую более 20 раз облучали и подвергали лечению химиотерапией по поводу рака груди и, в конце концов, объявили, что она неизлечима. По ее словам, моя лекция «произвела у нее переворот в мозгах». Она начала рьяно заниматься по системе Ниши и полностью восстановила свое здоровье. Теперь она консультирует в издательстве «Советский спорт» всех желающих. А Балашихинскому онкологическому центру пришлось документально подтвердить, что Людмила Владимировна

Кулакова более не имеет такого страшного диагноза, как рак. Хотите верьте, хотите нет. Но я всем советую ввести в стереотип своей жизни систему здоровья Ниши.

История Майи Гоголан – лучшее подтверждение эффективности системы Ниши

Я не устаю повторять: *стоит человеку пожелать, и он сможет сам справиться с любыми болезнями*. В этой книге речь пойдет о совершенно новом взгляде на здоровье, который открывает надежный, научно обоснованный и экспериментально проверенный путь к здоровью и благополучию.

Я не врач, не экстрасенс, не шаман, не ясновидящая. Мой опыт скорее похож на опыт лягушки из сказки Андерсена «Две лягушки». Помните? Две лягушки попали в крынку с молоком. Одна – испугалась, захлебнулась и пошла на дно. А вторая – от испуга отчаянно забила лапками и к вечеру сбила в крынке с молоком кусок масла, оперлась на него, выскочила и таким образом спаслась. Не правда ли – мудрая сказка?! Она учит в любой ситуации не складывать «лапки», не поддаваться страху, а действовать. Вот таких «крынок» в моей жизни было предостаточно. Золотуха, лимфоденит, болезни уха, горла, носа, тромбофлебит, ревматизм, малярия, опухоли, анемия – все было у меня.

Как мои бабушки, тетушки, родители ни старались, каким светилам медицины ни показывали, чем только ни лечили – ничего не помогало. Но случилось так, что моего отца направили работать в Крым, и как только мы туда переехали, я сразу же превратилась в здорового ребенка. Все будто рукой сняло. Я даже не переболела ни одной детской болезнью. Целые дни я бегала в трусиках на воздухе, купалась в море, ела свежие спелые фрукты, овощи, орехи. Я всем существом чувствовала себя слитой с Природой.

Вдруг грянула война. Отец ушел на фронт, а нас с мамой эвакуировали из Крыма на Урал. Там я подхватила малярию. Лекарств не было. Холод, голод, эвакуация осложняли течение болезни. Меня лихорадило через день. На следующий день после приступа я, как выжатая мокрая тряпочка, медленно восстанавливала силы, выкарабкиваясь из небытия. Так длилось около года.

Однажды я случайно услышала, как, обсуждая мою судьбу, взрослые плакали, считая, что я должна умереть. Мне было тогда 9 лет. Это очень удивило меня. «Неужели взрослые, большие умные люди не знают, как помочь ребенку?! – подумала я. – Зачем же я им так доверяю? Почему сама не ищу спасения?» И я начала искать: «С чего эта гадость начинается?» – задала я прежде всего себе вопрос.

Приступ приходил через день. Он начинался с того, что холодные, как ледышки, ступни соприкасались друг с другом, и мгновенно наступал такой «колотун», такая «тряска» всего тела, остановить которую уже не мог никто, сколько бы горячих грелок ни подкладывали к моим ногам, чем бы только ни укутывали. Приступ заканчивался лишь через 2–3, а то и 4 часа холодным потом и страшной слабостью, я проваливалась в черную пропасть небытия. «Все! – решила я про себя. – Больше я этого не допущу».

В день, когда снова должен был прийти приступ, я соединила колени, а ступни расставила в разные стороны, и сосредоточила внимание на том, чтобы ступни ни в коем случае не соприкоснулись. Так я пролежала целый день. И в этот день приступ не пришел! Не пришел он и в следующий раз. Больше он не приходил никогда! Это была победа! Она дала мне Веру, что во мне заложены силы, которые, вопреки знаниям докторов и взрослых, могут побороть болезнь!

Вот, почему, когда уже в 34 года у меня обнаружили огромную опухоль матки, величиной с 17 недель беременности, при гемоглобине 37 %, и предложили немедленно оперироваться, да еще так, что после операции я не только никогда не смогла бы иметь детей, но вообще должна была бы забыть о том, что я женщина, я наотрез отказалась. «Если Природа

создала меня женщиной, она должна бороться за меня! – решила я. – Попробую забеременеть с опухолью! Или опухоль меня, или я ее!».

Мысль, конечно, фантастическая. Для ее воплощения нужен был врач, который бы взялся наблюдать такую беременность, довел бы плод до жизнеспособности, а в случае необходимости сделал бы кесарево сечение, чтобы спасти ребенка и дорастить его в инкубаторе.

Я начала искать такого врача. Поиски привели меня в Институт акушерства и гинекологии к хирургу Наталье Дмитриевне Селезневой. Она объяснила, что идея моя очень рискованна, поскольку опухоль будет расти быстрее плода и мешать ему развиваться, но если я такая храбрая, то могу обратиться в Институт хирургии им. А.В. Вишневского, к профессору А. А. Вишневскому, который уже два года как проводит опыты на крысах, кроликах и коровах, и у него хорошие результаты – из трех прооперированных по поводу рака матки коров две родили здоровых телят.

Какова же идея была у профессора А. А. Вишневского?

Он иссекал опухоль, но не сшивал здоровые края ткани, как делали все, а на вырезанное место вставлял пластику, которая представляла собой тефлоновую сеточку, служившую как бы «основой для штопки». Сквозь эту сеточку за четыре месяца прорастала новая, здоровая мышечная ткань. В результате орган восстанавливался, а искусственные волокна, сослужив свою службу, рассасывались и выходили вместе с продуктами распада из организма.

Это была великая идея, которая могла открыть современной медицине путь в область регенерации органов силами самого организма.

«Я мечтаю делать такие операции на сосудах, сердце, печени, на любом органе, но вначале мне надо попробовать сделать такую операцию на каком-то безобидном для жизни органе», – говорил Александр Александрович Вишневский.

«Возьмите меня! – убеждала я его сподвижников – профессора Т. Т. Даурову и кандидата медицинских наук Н. Д. Графскую, – я умею отслеживать внутренние процессы. Я смогу рассказать вам обо всем, что чувствует человек во время и после такой операции. Корова-то вам ничего не расскажет!»

Видимо, мои доводы им понравились, потому что мы сразу сделались единомышленниками. Так, в 1966 году, 23 апреля, в Москве впервые была произведена такая операция на человеке, и этим человеком стала я.

Операция превзошла все ожидания. Я быстро поправилась, через некоторое время забеременела и родила здоровую дочку.

Прошло 12 счастливых лет, как вдруг у меня снова обнаруживают опухоль, почти на том же месте. «Что же происходит? – подумала я. – Врачи убирают последствия, а первопричина остается. Откуда вообще берутся опухоли? Я же не родилась с ними».

Профессора А. А. Вишневского в живых уже не было. Мне шел 47-й год. О втором ребенке думать было поздно. Я согласилась на новую операцию. Но на этот раз она закончилась почти трагично. После операции я не встала. Меня начало раздувать, на руках и ногах образовался тромбофлебит, по всему телу лопались сосуды. Вскоре я превратилась в огромную глыбу боли. После четырех месяцев безуспешного лечения мне предложили перейти на инвалидность.

«Подумаешь – болят ноги», – успокаивала меня лечащий врач. – У меня они 20 лет болят, а я живу!»

«Ее организм 20 лет сигналил о неблагополучии, – подумала я, – и она считает, что можно ничего не предпринимать? Да это все равно, как у электрика искрила бы проводка, а он бы сидел сложа руки. Нет! Больше ни на кого я надеяться не буду. Надо искать выход самостоятельно! Откуда берутся опухоли? Ведь это – последствия чего-то. Чего?» – докапывалась я.

Надо было самой начинать изучать медицинские справочники, учебники, читать энциклопедию, журналы, применять на себе разумные советы, системы питания – Брэгга, Шелтона, Уокера, Шаталовой, заниматься лечебной гимнастикой, голоданием, водолечением, дыханием. Это немного помогало, улучшало общее состояние, но все же боль не покидала меня, и практически я оставалась инвалидом, прикованным к постели. Родные и близкие самоотверженно, с плохо скрываемой безнадёжностью в глазах ухаживали за мной.

Но вот однажды мне попала статья, перевод с английского: «Рак излечим. Предупреждение, лечение и излечение рака по Системе здоровья Ниши». Всего 28 страниц машинописного текста. Прочитав их, я поняла, что набрела на то, что так долго искала. Начала пробовать выполнять все, что рекомендуется и, к собственному удивлению, стремительно пошла на поправку. Через 2 недели боль ощутимо уменьшилась. Через 3 недели я увидела в отражении стекла книжного шкафа слабый намек на мой прежний силуэт. Тогда я уверовала, что это мне помогает. Преодолевая боль, я делала все, что требовалось, и вскоре почувствовала себя практически здоровой. Тромбофлебит, вопреки тому, что он считается современной медициной неизлечимым заболеванием, исчез.

Меня заинтересовал механизм моего удивительного исцеления. И когда моя подруга – концертмейстер Большого Театра, Аллочка Бассаргина, отправилась на гастроли в Японию, я передала с ней письмо, полное вопросов. В Токио Алла связалась с Институтом медицинской науки Ниши и привезла оттуда две книги на английском языке. Моя сестра перевела их. Это дало мне возможность понять суть Системы Ниши. Несколько лет я пыталась приблизить и приспособить Систему Ниши к нашему быту, климату, экономическим, социальным и прочим условиям, поскольку Япония и Гавайские острова по всем этим параметрам отличаются от нас. Только после этого я посчитала возможным пропагандировать эту чрезвычайно талантливую, эффективную Систему здоровья и свой практический опыт.

Лично я убеждена: если человек введет в стереотип своей жизни Систему Ниши (как некогда человечество ввело в привычку мыть руки, кипятить воду, чистить зубы и тем самым избавило себя от чумы, холеры и дизентерии), он проживет долгую, здоровую, творческую жизнь и совершит переход в мир иной без мучений и страданий.

Система Ниши – квинтэссенция всех знаний о здоровье, накопленных человечеством

Создателем предлагаемой системы является ныне покойный японский профессор Кацудзо Ниши, который предпринял это великое дело после того, как сам изучил и проверил на практике свыше 70 тысяч источников литературы по вопросам, касающимся здоровья. В числе этих источников были древнеегипетская, древнегреческая, тибетская, китайская, филиппинская медицинская практика, йога, исследования современных специалистов в области лечения и профилактики различных заболеваний, диетологии, дыхания, биоэнергетики, водолечения, голодания – словом, все, что современный человек осваивает по отдельности. Из этого огромного количества материала Ниши выбрал 362 источника, которые и послужили основой для разработки своей уникальной Системы здоровья.

Уже 50 лет Система здоровья Ниши внедрена на Гавайских островах в Гамуолулу, Саку, Мауи, Кауаи, в Японии. В Токио работает Институт медицины Ниши, госпиталь «Ватанабе».

В чем же уникальность Системы ниши?

Традиционная медицина и все известные системы здоровья учат нас, как **лечиться**, а Система Ниши – как **найти причину болезни и устранить ее**. Система Ниши удивительна! И каждая его рекомендация **научно обоснована**. Вы не найдете в ней ни фантазий, ни домыслов – все объясняется физиологией, особенностями устройства человеческого организма.

В детстве Ниши мечтал стать инженером. Но в 9 лет он неожиданно узнал от врачей, что его здоровье настолько слабое, что он не доживет до совершеннолетия. У него был туберкулез легких и туберкулез кишечника. И мальчик сказал себе, что должен преодолеть пропасть, которая отделяет его от мечты. И он по детской наивности начал собирать сведения не по болезням, а **по здоровью**. Он искал такой способ жизни, чтобы стать здоровым. Овладевал дыхательными упражнениями, изучал принципы здорового питания, пробовал системы оздоровления, которые существовали в Европе и на Востоке. И к 40 годам сделал себя абсолютно здоровым человеком. Он поехал в Америку учиться, окончил Колумбийский университет и по возвращению домой получил должность инженера Токийского метрополитена. Он создал для себя систему, которая не только позволила ему стать здоровым, но и открыть очень важную вещь.

В Японии есть пословица: «Не корми меня рыбкой, научи меня лучше, как ее ловить». Когда вы идете к врачу, целителю, знахарю, вы как бы просите у него рыбку, и знаток медицины дает вам ее, и эта рыбка утоляет ваш голод – снимает симптомы болезни. Но проходит время – симптомы уничтожены, а причина осталась! Вы ведете прежний образ жизни, и очень скоро наступает новая болезнь или с новой силой проявляется старая. Вы снова идете к доктору и просите еще рыбки.

Ниши совершенно по-другому взглянул на все медицинские вопросы.

Организм человека – единое целое

Эта концепция берет начало от греческого философа Протинуса. Если материализм рассматривает человека лишь с точки зрения физической, а идеализм – с точки зрения духовной, то каждая из этих гипотез отражает Истину лишь отчасти и не в состоянии дать точного определения.

Человек является существом, в котором дух и тело слиты в единое неразделимое целое. Невозможно лечить тело, не принимая во внимание состояние психики, и наоборот.

Древний японский врач Кан Фунаяна в своей работе «Очерки о медицине» приводит афоризм: «Если вы не считаете, что человек – неделимое целое, вам закрыт путь к успеху».

К сожалению, из-за узкой специализации современная медицина упускает из виду представление о человеке как о едином целом. Любой медик, каким бы компетентным он ни был в своей области, не может утверждать, что прекрасно знает человеческий организм. О чем он действительно имеет представление, так это о части или об отдельном органе – глазах, желудке, зубах, коже и т. д. Кому придет в голову, что такой специалист настолько компетентен, что мог бы решать проблемы здоровья в целом? Это абсолютно невозможно.

Система здоровья Ниши предлагает посмотреть на человека как на совершенный живой организм, формы которого представляют собой единство в виде отдельного индивидуума, а содержание обладает потрясающей согласованностью работы и взаимодействия всех органов и систем, которые только на первый взгляд кажутся более или менее независимыми друг от друга. На самом деле они тесно взаимосвязаны принципом единого функционирования.

«Узкая специализация в современной медицине, – пишет профессор Ниши, – является настоящим посягательством на достоинство человека, ибо она так скрупулезно делит и подразделяет человека на части, что в этих фрагментах уже не остается ничего, что в состоянии воспроизвести реальную картину человеческого существа такой, какой она является на самом деле».

Со всей ответственностью и скрупулезностью, свойственной японским высококвалифицированным специалистам, Ниши подошел к человеку не со стороны болезней, как это принято в западной медицине, а со стороны здоровья. Исходя из мысли, что Природа творит Жизнь здоровой, его основным стремлением было обобщить опыт в области здоровья, накопленный человечеством за всю свою историю, и понять, по каким законам Природы создается, развивается, размножается, живет организм человека. Что такое здоровье? Что такое болезнь? Как человеку защитить себя от преждевременной старости и болезней? Как обеспечить максимальную реализацию физических, умственных и духовных сил?

Отвечая на все эти вопросы, Система Ниши выдвигает совершенно иную точку зрения, противоположную той, на которой настаивает современная медицина.

Симптомы болезни – это проявление целительных сил организма

Человеческий организм обладает способностью к самовосстановлению. Обладая высокой потенцией, целительные силы организма, однако, имеют предел. Поэтому человек должен помогать им работать более эффективно. По крайней мере, не мешать.

Идея целебных сил Природы не является собственно Ниши. Это понятие старо, как мир. Гиппократ, «отец медицины», за много веков до Ниши отмечал: «Доктора лечат, а Природа излечивает».

Профессор Ниши твердо убежден, что так называемые симптомы болезней – это проявления целебных сил Природы, защитная реакция живого организма на угрожающую ему опасность. Более того, необходимо знать, что целебные силы Природы любого живого существа тесно связаны с обеими секреторными системами, как внешними, так и внутренними. И это очень существенно.

«Человеческий организм, – пишет Ниши, – часто называют «человеческим хозяйством». Есть нечто мудрое в этом выражении, так как в действительности всякое здоровое хозяйство, будь то государственное, сельское, экономическое или общественное, живет под властью закона – то «внутри», то «наружу», то «кредит», то «дебет». В человеческом хозяйстве питание означает «внутри», или «кредит», а выделения – «наружу», или «дебет». Потение, понос, рвота являются тем большим невыплаченным долгом на текущем счету человеческого хозяйства, который организму предстоит возвернуть, так как это – единственно пригодный способ регуляции несбалансированного счета в человеческом хозяйстве».

Что мы делаем, когда у нас появляется температура, рвота или понос? Сбиваем жар, прекращаем рвоту, прием закрепляющее. Мы убираем симптомы какого-то неблагополучия в организме.

Если современная медицина рассматривает симптомы как болезнь, то Система здоровья Ниши воспринимает их как одно из лекарств или, сказать вернее, как процесс лечения, действие целительных сил Природы.

«Болезнь является всего лишь попыткой Природы восстановить здоровье организма при помощи уничтожения вещества, которое вызывает болезнь», – писал английский врач Томас Сиденгам, живший в XVII веке.

Вместо того чтобы пресекать или подавлять симптомы, Система Ниши направлена на все возможное для поднятия коэффициента полезного действия целительных сил Природы, сохраняя тем самым здоровье больного в целом.

Здоровье человека зависит от четырех факторов – питания, состояния кожи, состояния конечностей, состояния психики

Если принять здоровье за 100 %, то каждый из перечисленных факторов распоряжается 25 % здоровья. Любой из них сам по себе не способен обеспечить стопроцентного здоровья, но все четыре тесно переплетены и функционируют в согласии и взаимодействии друг с другом ради одной общей цели – обеспечение жизнеспособности организма.

Это как раз и подтверждает основную мысль Системы здоровья Ниши, что лечить можно лишь организм в целом, а не по частям, как это практикуется современными системами по диетологии, биоэнергетике, дыханию, лечебной гимнастике, водолечению и т. д.

Нездоровое питание – первопричина всех болезней

Организм как биоэнергетическая система должен получать свет, воздух, воду и пищу. Пища – всего лишь одна четвертая питания организма. А мы часто не учитываем остальные три важных фактора и налегаем на еду, и это становится причиной множества болезней.

Преобладание в рационе вареных и рафинированных продуктов, употребление вредных продуктов, продуктов в негармоничном сочетании, переизбыток Ниши считает первопричиной всех болезней. Такая пища не может быть нормально переварена и усвоена: организму приходится тратить слишком много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» какую-то пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, выделяют большое количество токсичных веществ. Постепенно токсины накапливаются, и организм начинает работать в режиме систематического перенапряжения. Он теряет жизненную энергию, органы быстрее изнашиваются.

Чем больше токсинов накапливается, тем выше риск развития различных заболеваний.

Вареная пища образует слизь, которая плохо выделяется экскреторными органами и остается на стенках кишечника. Когда кишечные реснички залепаются слизью, в кровь не поступает достаточного количества необходимых питательных веществ и организм начинает их искать. Он кричит нам: «Хочу!», «Надо!», «Давай витамин А, В₁, В₂... С, D, Е». И мы по невежеству даем в ответ конфеты, сосиски, копчености, жареную картошку, кашу, молоко – «мертвую» пищу, которая образует еще больше слизи. Мало-помалу слизь проникает в кровь, закупоривает сосуды. Кровь становится вязкой, начинает разлагаться. Если питаться только слизеобразующей пищей, выделению слизи не будет конца. Отсюда и избыточный вес, и насморк, и кашель, и астма, и гайморит, и воспаление легких, и туберкулез, и другие болезни, а также тяга к алкоголю, табаку, кофе, крепкому чаю. Слизь вызывает потребность в противоядиях. Люди прибегают к стимуляторам, потому что с их помощью они снова на короткое время становятся бодрыми. В злоупотреблении слизеобразующей пищей, особенно мясом, жирными, копчеными, жареными продуктами, заключается скрытая причина увеличения спроса на алкоголь.

Поэтому Система Ниши выступает за то, чтобы в рационе человека было 70 % сырой пищи.

Есть еще факт, свидетельствующий в пользу того, чтобы уменьшить количество вареной пищи в пользу сырой. Согласно современной медицинской науке, потребляемые нами продукты сначала превращаются в глюкозу, затем в уксусную кислоту, потом в муравьиную кислоту и, наконец, при условии присутствия кислорода, – в углекислый газ и воду. Ниши задал себе вопрос: а что будет, если кислорода недостает? Этот вопрос вполне уместен. Ведь

в крови современного человека кислорода недостаточно, потому что мы носим одежду, мало двигаемся, живем и работаем в плохо вентилируемых бетонных зданиях. И Ниши совершает потрясающее открытие: без кислорода пища не превращается в углекислый газ и воду, которые просто выдыхаются и выходят с потом и мочой – вместо них образуется щавелевая кислота.

Щавелевая кислота бывает двух видов. Из вареной пищи получается неорганическая щавелевая кислота, из сырой – органическая. Эти две кислоты имеют разные свойства. Неорганическая кислота соединяется со свободным кальцием в крови и образует соль щавелевой кислоты, которая ничем не растворяется и не выводится из организма. Эта соль – страшная мошенница. Медленно, но верно она накапливается в клетках и вызывает в организме образование камней, суставной ревматизм, импотенцию, склероз, артроз, артрит, рак – у кого что. Практически она становится основой для любых заболеваний. А что происходит, когда мы съедаем «живой» продукт? Он превратится в органическую щавелевую кислоту, полезную нашему организму, которая не соединяется со свободным кальцием и не образует соль щавелевой кислоты. Мало того: она растворяет соль, образовавшуюся из вареного продукта в результате нехватки кислорода!

Кожа – ворота для целительных сил природы

Кожа – это пограничная линия между окружающей средой и телом человека, ворота, через которые целительные силы Природы воздействуют на организм, вливаясь в тело. Помимо защитной, кожа выполняет множество других функций: как легкие, она вдыхает через микроскопические поры воздух, свет, воду. Природа создала нас голенькими. Несомненно, предполагалось, что мы будем дышать не только легкими. Когда мелкие поры, занимающие большую часть поверхности тела, по каким-то причинам закупориваются (в результате ожога, либо искусственным способом, например покрытием краской или смолой), человек теряет сознание. Это свидетельствует о том, что кожа – огромный орган дыхания.

Подобно почкам и другим выделительным органам, кожа выводит из крови вредные вещества через потовые железы. Известно, что при лечении почек очень важна стимуляция ослабленных функций кожи, то есть между кожей и почками существует тесная связь.

Помимо того, что кожа является органом, регулирующим тепло, Ниши рассматривает ее в более широком смысле: это ткань, формирующая содержимое различных органов. Поэтому понятно стремление Ниши придавать такое огромное значение связи кожи со здоровьем.

На коже расположены все нервные окончания. Это значит, что в каком-то смысле кожа – наш мозг. Она пронизана венозными сосудами, значит, кожа – и кровеносная система. Кожа непосредственно связана с эндокринной системой. Без кожи невозможны никакие жизненные процессы.

Система здоровья Ниши предупреждает: не «душите» кожу слишком теплой одеждой. Ежедневно выставляйте кожу на свежий воздух – это самый верный путь к здоровью. Аэротерапия, или лечение воздушными ваннами, очень полезна, так же, как и контрастные водные процедуры, также способствующие хорошей работе кожи.

Связь ступней с внутренними органами

С древних времен считалось, что болезни связаны с состоянием конечностей. Особую роль играют нижние конечности, и прежде всего ступни. Врачи хорошо знают, что состояние ступней часто указывает на некоторые серьезные болезни. Например, опухшие лодыжки и

ступни бывают, как правило, при болезнях сердца, почек, при анемии. В этой связи Ниши приводит факт из исследований доктора Труста, который сообщал, что во время воздушных налетов на Лондон в 1941 г. жертвы, чьи ноги были зажаты или разбиты под обломками разрушений, иногда погибали от почечной недостаточности. Это подтверждает связь между ступнями и внутренними органами.

Больные ноги, ослабляющие работу сердца, почек, печени и других органов, в то же время оказывают неблагоприятное воздействие и на походку. По манере носить и снашивать обувь Ниши легко мог определить, какой болезнью страдает человек.

Когда одному искусному фехтовальщику предложили разработать практическое руководство для своих учеников, он прежде всего рекомендовал им обратить внимание на обувь своего соперника. Сам же он вызывал на бой противника, у которого подошвы башмаков были стерты равномерно со всех сторон, что говорило о его здоровье, а значит – силе и выносливости.

Ниши исследовал способ ношения и снашивания обуви и по этим признакам определял болезнь ее владельца. Например, он считал, что если обувь изнашивается сзади и сверху, ее владелец страдает болезнью почек; если сзади и внутри – слабостью мочевого пузыря; спереди и на внешне – болезнью сердца; спереди и внутри – заболеванием печени. Правая нога, по мнению Ниши, отражает правую сторону, а левая нога – левую сторону каждого внутреннего органа. Поэтому Ниши советует носить обувь без каблуков, если башмаки изнашиваются сзади. Это хорошо тренирует сокращение нервов и мышц и, следовательно, излечивает человека.

Из-за того, что человек ходит вертикально, он вынужден опираться всем своим весом на две ноги. Если человек несет груз, то перекладывает тяжесть на плечи – это также давит на позвонки и нижние конечности. Поэтому походка и осанка человека зависят от того, как он стоит и ходит. Очень жаль, что исследователи, которые занимаются здоровьем и лечением болезней, упускают этот важный факт.

Чтобы поддержать конечности в нормальном состоянии, Ниши разработал специальные упражнения.

Ниши употребляет слово «разум» в более широком смысле, включая в него такие понятия, как «душа» и «дух». Существует тесная связь между разумом и телом. Нередко беспокойство, тревога, нервные расстройства могут привести к органическим нарушениям, болезням сердца, повышению артериального давления, бронхиальной астме. Органические болезни, в свою очередь, нередко вызывают умственные и эмоциональные расстройства. Поэтому особое значение Ниши придает оптимистическому настрою, поднимающему как физические, так и духовные силы.

На некоторые проблемы Ниши смотрит под совершенно иным углом зрения

Ниши предлагает новую теорию кровообращения, кстати, подтвержденную русским врачом-натуропатом А. С. Залмановым, автором знаменитых скипидарных ванн, и новый взгляд на питание.

Главный двигатель крови – не сердце, а капилляры

Эта точка зрения, естественно, противоречит классической теории кровообращения, которая рассматривает сердце как насос. По мнению Ниши, удивительно, как наука не подвергла сомнению традиционную теорию Гарви, родившуюся несколько сотен лет назад. Упрямые факты утверждают, что эта теория не объясняет механизма циркуляции крови и других родственных физиологических явлений, а что еще хуже, она не дает внятного объяснения, чем же на самом деле является сердце. Эта теория устарела, и именно она несет ответственность за то, что «сердце – все еще неразгаданная тайна медицины», а «сердечно-сосудистые заболевания до сих пор являются убийцей номер один».

«Смею утверждать, – пишет Ниши, – что пока современная медицина не откажется от традиционного взгляда на сердце, она не в состоянии будет разгадать эту так называемую «тайну» и никогда не сможет предотвратить урон, который наносят человеку сердечно-сосудистые болезни».

В пользу новой теории кровообращения свидетельствует само строение артерий и вен. Артерия имеет толстую эластичную стенку и обладает способностью к растяжению и расширению. Вена обладает способностью к максимальному сужению. Она имеет более тонкую стенку и клапаны, которые служат для того, чтобы кровь, поднимаясь по вене к сердцу, не могла спуститься обратно. Если сравнить механизм циркуляции крови с насосом, мы увидим, что артерия напоминает всасывающую трубку а вена – высасывающую. Всасывающая трубка имеет более толстую и эластичную стенку чем высасывающая, как у пипетки, а насос помещается между этими двумя трубками. Но артерия и вена отличаются от насоса тем, что они соединены с двух концов: один ведет к сердцу, а другой – к капиллярам. Возникает вопрос: что из них представляет собой насос – сердце или капилляры? Конечно, капилляры! Потому что артерия соответствует всасывающей трубке, а вена – высасывающей. Если считать насосом сердце, мы приходим к неверному выводу, что оно использует всасывающую трубку (артерию), чтобы вытолкнуть кровь, а отсасывающую (вену), чтобы загнать ее внутрь. Только приняв предположение, что кровь всасывается капиллярами через артерию, станет ясно, почему артерия по своему строению и функции напоминает всасывающую трубку.

Что же в таком случае представляет собой сердце? Мы знаем, что сердце состоит из правой и левой половины, которые разделены на верхнюю камеру (предсердие) и нижнюю (желудочек). Между ними клапаны. Правые предсердие и желудочек имеют точно такое же строение, как вены, а левые – как артерии. Когда капилляры всасывают кровь из артерии, артерия, уступая силе возникающего в ее полости вакуума, сокращается. В следующий момент она растягивается и всасывает кровь из левого желудочка, который, опустошаясь, вынужден сократиться, но благодаря своему свойству, мгновенно растягивается снова, чтобы вытянуть кровь из левого предсердия. Точно так же левое предсердие вытягивает кровь из легочной вены. Таким образом, главным двигателем крови являются капилляры, а второстепенным – венозная система и правая часть сердца – предсердие и желудочек. Левые предсердие и желудочек служат в качестве резервуара для насыщенной кислородом крови.

Система здоровья Ниши предлагает рассматривать сердце как контрольный резервуар, или регулятор потока крови, в то время как двигатель крови заложен в капиллярах.

Если представить себе земной шар, то все, что на нем живет, растет и развивается, обязано своим существованием свету, воздуху и воде. Вода наполняет океаны, моря, озера, реки, речушки, ручейки, родники. Без них не было бы на Земле ни растений, ни животных, ни человека. Точно так же невозможно существование человеческого организма без единой кровеносной системы, которая пронизывает все тело сосудами от аорты, крупных артерий, несущих кровь от сердца к периферии, больших, средних, малых сосудов, сосудиков и вен, по которым кровь движется от периферии к сердцу; вся эта система разветвляется на мельчайшие тонкие, тончайшие, тоньше волоса капилляры – трубочки-каналы, по которым к каждой клеточке нашего организма разносится кислород, минеральные элементы, витамины, углеводы, жиры, белки, энзимы, необходимые для строительства и очищения клетки. Артерии и вены соединяются друг с другом капиллярами. Нет ни одной клеточки в организме, уколов которую иглой, мы бы не попали в сосуд и не разрушили бы капиллярчик. Капилляры – самая хрупкая и уязвимая часть нашего организма. Они-то и заслакаиваются, и ломаются прежде всего, что и ведет к нарушению питания клеток, обмена веществ, кровообращения. Вот почему Система Ниши уделяет особое внимание восстановлению именно капилляров.

Это реализуется при помощи упражнений, построенных на вибрации. Вибрационные упражнения никогда не включались ни в одну из систем физической культуры. Первым их разработал Ниши. Почему именно вибрация? Это можно понять, если представить процесс расширения и сужения кровеносных сосудов.

Скелетные мышцы состоят из мышечных волокон. Эти волокна постоянно и равномерно сокращаются со звуковой частотой. Чтобы это почувствовать, достаточно плотно закрыть уши ладонями и стиснуть зубы. Жевательные мышцы сожмутся, и можно услышать их гудение, похожее на звук, сопровождающий полет жука или шмеля. Чем сильнее сжаты челюсти, тем сильнее звучание мышц.

Следовательно, скелетные мышцы являются своеобразным физиологическим вибратором и самостоятельным вибрационным насосом. Микронасосное свойство скелетных мышц поддается физической тренировке и, наоборот, ухудшается при снижении двигательной активности. Но поскольку мышцы состоят из клеток и каждая мышечная клетка опутана капиллярами, то, усиливая вибрацию в одном месте, мы усиливаем циркуляцию крови во всем теле, укрепляем, восстанавливаем и очищаем капилляры и тем самым ликвидируем застой крови и жидкостей в организме, а значит – и любое заболевание. Каждый знает, что стоячая вода гнивает, а проточная всегда чиста.

Гломус

«Я думаю, что большинству из нас мало что известно о гломусе, – пишет Ниши, – так как в учебниках традиционной медицины мало рассказано или совсем не дается описания этого специфического органа. Еще меньше мы знаем о его значении для нашего здоровья».

Гломус открыт в 1707 году Лелис-Лелисом. Это – артериально-венозный анастомоз. Он представляет собой нечто вроде обводного канала, по которому кровь течет прямо из артерии к венам, минуя капилляры. Чтобы ясно проиллюстрировать функционирование гломуса, можно привести такой пример: если вы случайно пораните руку, то наиболее эффективный способ для быстрого излечения – поддержать раненую руку выше уровня сердца и энергично потрясти ею. Повязкой воспользоваться можно, но применять лекарства и мази нет нужды. Рана заживет и так. Это – показатель функционирования гломуса.

«Никакой паразит не сможет существовать в кишках, если глобус в стенках внутренних органов находится в нормальном состоянии. Более того, ни язва, ни рак не поразят желудка, в стенках которого глобус находится в хорошем состоянии», – утверждает Ниши.

Глобус является важнейшим фактором здоровья. Полноценное функционирование глобуса страхует против болезней, продлевает молодость, способствует долголетию.

Однако у глобуса есть два врага – алкоголь и сахар.

О вреде алкоголя известно каждому. Сахар – такой же злодей, как и алкоголь. Слишком большая доза алкоголя делает глобус твердым, способствует его дегенерации; организм становится открытым, незащищенным. Обильное употребление сахара делает глобус мягким, атрофированным.

Но Система здоровья Ниши не является ни сторонником, ни противником алкоголя: воздержание от употребления алкоголя не превратит человека в трезвенника в строгом смысле этого слова. Даже если он полностью откажется от алкоголя, в его организме алкоголь будет образовываться от других источников. Да и сахар, разумеется, является очень важным продуктом для нашего организма.

Промышленный, рафинированный сахар часто называют грабителем кальция. Действительно, он быстро соединяется со свободным кальцием в крови, и в результате из организма выводится большое количество этого ценного микроэлемента. Кальций необходим для кроветворения, обменных процессов, регулирования состояния организма на изменения внешней среды, для противовоспалительного действия, для костей, сосудов. Присутствие достаточного количества кальция в организме благотворно сказывается на состоянии нервной системы. Кальций спасает нас от нежелательных последствий радиации. Принимая все это во внимание, многие вообще отказываются от сахара и продуктов, его содержащих. Но сахар – главный поставщик углеводов. Суточная норма углеводов в 4 раза больше белков и жиров. Их соотношение выражается следующим образом: 1:1:4. Снижение приема углеводов приводит к нарушению обменных процессов и энергетическим потерям.

Поэтому Система здоровья Ниши просто призывает к умеренности и разумному поведению в отношении алкоголя и сахара.

Новая теория артериального давления

При помощи математических методов Ниши разработал новую теорию артериального давления. Его открытие заключается в том, что идеальным отношением верхнего давления к нижнему является 1:7/11 (возможно 6/11 или 8/11), а нормальный уровень верхнего артериального давления для взрослого человека можно рассчитать по формуле: $115 + (\text{возраст} - 20) / 2$.

Такое соотношение, по мнению Ниши, – единственный надежный индикатор, показывающий, является ли ваше кровяное давление нормальным.

Новый взгляд на диетологию

К сожалению, современная диетология, основанная на подсчете калорий, приносит здоровью больше вреда, чем пользы. При всей своей заносчивой претенциозности она не может предложить человеку ничего для предотвращения болезней. То, как нам питаться, в значительной степени определяют коммерческие интересы. Привычки, обычаи в питании, как правило, навязываются обществу с помощью усиленной рекламы. Современные диеты строятся с учетом трех основных принципов.

1. Пища должна быть достаточно калорийной, чтобы меньшим количеством насытить человека.
2. Пища должна легко и быстро готовиться, так как современному человеку всегда некогда.
3. Пища должна легко проглатываться и возбуждать аппетит: современному человеку отпущено так мало радостей, и уж совершенно нет времени на пережевывание.

В соответствии с этими требованиями мясо, консервы, каши, хлеб, полуфабрикаты имеют значительное преимущество перед натуральными свежими овощами, фруктами, орехами, семечками. Они скорее и больше насыщают. Их легче приготовить и почти не надо жевать – они мягкие, вареные. Единственное, что требуется – открыть упаковку или консервную банку. И мы не ведаем, что если после употребления таких продуктов долго не появляется чувство голода, это вовсе не означает, что эта пища питательная и самая лучшая.

Чувство голода не возникает, потому что пищеварительные органы и весь иммунный аппарат заняты спасением от отравления крови! Если в организм попало нечто неудобоваримое, он не думает о новом приеме пищи. Именно такой способ питания и приводит нас к болезням.

Система Ниши предлагает новую диетологию, которая базируется на том, что все питательные вещества в результате обменных процессов, происходящих в организме, взаимопревращаются и трансформируются.

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

Избавление от рака

Одной из величайших заслуг Системы Ниши является то, что она дает путь к избавлению от такого, казалось бы, непобедимого чудовища, как рак.

Поскольку причины возникновения рака современной медицине неизвестны, она не может понять истинного характера этого врага человечества.

Действительно ли рак – неизлечимое заболевание? На этот вопрос Ниши отвечает определенно и четко: «Нет»! Его теоретические обобщения мирового опыта, экспериментальный и практический опыт говорят о том, что онкологические заболевания не только предотвратимы, но и излечимы. Они являются болезнью невежества в понимании и соблюдении Законов Природы жизни клетки. Таким же невежеством в свое время были чума, холера, дизентерия, гепатит.

«Рак прекрасно лечится», – заявляет Ниши. Метод лечения рака по Системе Ниши – единственное средство избавления от этой болезни навсегда. Даже в случае серьезных симптомов, применение длительно и с верой этого метода обязательно дает хороший эффект и в конечном итоге приводит к полному излечению.

Опираясь на свои выводы о том, что человек – это единый, совершенный организм, способный самостоятельно восстанавливать свои клетки, что в этот организм самой Природой заложены целебные силы, что стопроцентное здоровье обеспечивается состоянием кожи, конечностей, психики и питанием, Ниши создает уникальную надежную оздорови-

тельную систему, состоящую всего из ШЕСТИ ПРАВИЛ ЗДОРОВЬЯ. Два правила описывают правильное положение тела во время сна, что необходимо для поддержания в порядке позвоночника, его нервных, физических и энергетических связей с головным мозгом и внутренними органами. Четыре правила представляют собой упражнения: вибрационные, для капилляров, и психофизические, для обеспечения нормального обмена веществ, продления молодости и создания мощного позитивного настроения.

Корень всех болезней, и как его вырвать

Итак, мы болеем по двум причинам:

плохой состав крови,

плохая циркуляция крови.

Других причин нет. Роль генетики, чуждых для организма веществ, бактерий и вирусов – вторична.

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

С этого и начинаются все наши болезни.

Шесть правил здоровья Ниши избавляют от подвывихов позвонков, обеспечивая прочную информационную связь между центральной нервной системой (головным и спинным мозгом) и всеми системами, органами, тканями, каждой клеточкой нашего организма, увеличивая доступ воздуха и кислорода к ним, раскрывая просветы тончайших капилляров, опутывающих клетки органов, несущих им кровь и выносящих из клеток продукты распада, обеспечивая тем самым нормальный обмен веществ.

Но как сделать так, чтобы сама кровь была полноценна?

А вот это зависит от питания.

На протяжении веков много людей искали, открывали законы питания и писали о них. Если свести эти поиски и открытия в одну ясную, четко сформулированную программу, приведенную к меньшему числу разнообразных советов и рецептов, старых и новых понятий, то можно получить научно обоснованное представление о правильном питании. А следование законам питания обеспечит нам полноценный состав крови.

Таким образом, выполняя Шесть правил здоровья, мы избавимся от плохой циркуляции крови, откроем кислороду и питательным веществам пути к клеткам нашего организма, а соблюдая законы полноценного питания – обеспечим кровь этими самыми питательными веществами и очистим ее от токсинов.

Законы полноценного питания

О питании нам известно, кажется, все. Однако, несмотря на развитие диетологии, достижения и открытия в микробиологии, биохимии, невзирая на подвижничество одинок – Айропетова, Аркеяна, Атерова, Бирхера-Беннера, Брэга, Герзона, Гласса, Джарвиса, Иванченко, Куши, Малахова, Минеджяна, Михайлова, Ниши, Озавы, Рубнера, Сосонкина, Хейга, Чупруна, Шаталовой, Шелтона и многих других, в вопросах питания мы продолжаем пребывать в полном невежестве.

Все наши знания по этим вопросам базируются на традициях. От бабушек, матерей мы передаем их своим детям, не задавая себе вопрос: «Зачем мы едим?». Никто никогда не спрашивал себя об этом, как никто не спрашивает себя: «Зачем я дышу?». Естественно, чтобы жить! Но человек живет не для того, чтобы есть и дышать. Он дышит и ест, чтобы жить, то есть, чтобы познавать, творить, любить, совершенствоваться. Об этом мы, к сожалению, нередко забываем. Посмотрите вокруг: еда буквально превращена в культ! А между тем пища, с ее калориями, витаминами и минеральными веществами, всего лишь одна четвертая питания человека. Три другие составляющие – это вода, воздух и солнечный свет. Пища – строительный материал для клеток и не более того. И относиться к ней нужно соответственно, с умом.

Вопросы питания базируются на незыблемых законах Природы, отменить которые невозможно. Мы часто ими пренебрегаем, кто по лености, кто из рабства перед дурными привычками, кто по невежеству. Но играть с жизнью, по меньшей мере, неумно. Давайте учиться питаться так, чтобы не болеть! Разумеется, диета каждого человека должна соответствовать его индивидуальным особенностям, возрасту, природным и климатическим условиям, в которых он живет, но основные законы питания необходимо соблюдать всем без исключения.

Современная диетология, к сожалению, не приносит большой пользы здоровью, поскольку при всей своей заманчивой претенциозности она еще не предложила ничего толкового для предотвращения болезней. А почему? Потому что она основана на подсчете калорий – количестве и энергоемкости пищи, которую должен употреблять человек, а отнюдь не на ее качественном составе, в то время как последний играет гораздо более важную роль.

Структурной единицей нашего организма является клетка. Человек – многоклеточный организм: мириады различных видов клеток – мышечных, нервных, костных, кровяных, циркулирующих в плазме – имеют определенную форму, выполняют необходимую для организма функцию. Все они объединены в единое целое, представляющее собой собственно человека. Каждая клеточка живет в жидкости, которая находится в постоянном движении. Из жидкости клетки нашего организма выбирают для себя пищу и кислород, необходимые для своего функционирования, а выделяют в жидкость отработанные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма. Постоянная циркуляция жидкости обеспечивает жизнедеятельность каждой клетки. В случае нарушения циркуляции, наступающей из-за перегрузки клетки продуктами распада, наступает отравление (аутоинтоксикация), которое может привести к гибели всего организма.

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

При неполном сгорании пищи образуется окись углерода, которая, смешиваясь с гемоглобином крови, образует смертельно опасный угарный газ: накапливаясь в теле, он разрушает клетки и ткани. Основной удар приходится на мозг и двигательную функцию (перистальтику) кишок, без которой полноценная разгрузка кишечника невозможна. Пища, которая не усваивается, накапливается в толстой кишке и гниет. Образующиеся в процессе гниения токсины всасываются через стенки кишечника в кровь и разносятся по организму, отравляя все остальные органы.

На первой стадии интоксикации слабеет иммунитет. Потом расстраивается пищеварение, слабеет интеллект, ухудшается общее самочувствие, нарушается работа сердца, почек, печени. Третья стадия характеризуется тотальной интоксикацией организма. Сосуды мозга либо ненормально расширяются и слабеют, либо сужаются, что в конечном итоге приводит к их разрывам. Перерождается вся пищеварительная система, что в свою очередь приводит к нарушению функций всех органов.

Чтобы этого не случилось, каждый человек должен овладеть культурой питания как частью общей культуры здоровья – основы основ Жизни человека на Земле. Животные получают, сохраняют и передают эти законы в виде инстинкта. Человек должен понять, как их познать, освоить – в этом его уникальное предназначение. «То, чего человек не понимает, тем он не владеет», – писал великий Гете.

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

Лаборатория внутри нас

Прежде, чем говорить о пище – питательных веществах, которые в результате сложнейших химических процессов становятся «кирпичиками» наших клеток, снабжают их жизненной энергией – нужно иметь хотя бы общее представление о той удивительной работе огромной биохимической лаборатории нашего тела, благодаря которой мы живем. Мы, прежде всего, должны познакомиться с органами, которые участвуют в переработке пищи.

Зубы

Природа не терпит излишеств и бесполезных вещей. Многие ли задумывались, зачем нам даны зубы? Вероятно, не только для красоты, но и для того, чтобы мы могли легко откусывать, разрывать, измельчать пищу. Только тогда на нее смогут воздействовать слюна и желудочный сок, после чего пища примет жидкую форму и ее питательные элементы превратятся в кровь.

У нас шесть слюнных желез: четыре – под языком с двух сторон и под челюстью, две – в щеках перед ушами, по одной с каждой стороны.

Язык

А зачем нужен язык? Может быть, лишь для ворчания, клятв и жалоб? Ан нет, он тоже играет свою неповторимую роль.

Как только пища попала в рот, зубы начинают работать, как мясорубка. Язык, оценив качество пищи, быстро «телеграфирует» в мозг: «Поступило холодное или теплое, свежее или несвежее, обладающее таким-то запахом, вкусом и т. и.». Мозг, получив информацию и оценив ее, дает приказ слюнным железам: «Подготовить ферменты для расщепления сладкого, соленого, кислого!»; желудку и кишечнику: «Подготовить соки такой-то концентрации для переваривания того-то и того-то!»; железам внутренней секреции: «Подготовить секреты для растворения, усвоения, выведения того-то и того-то!»; печени: «Выделить столько-то желчи!»; поджелудочной железе: «Предоставить такое-то количество поджелудочного сока!»; почкам, сосудам, легким – и пошла работа всего организма! Слюна тут же вытекает через многочисленные поры в полость рта и смешивается с пищей.

Если зубы работают хорошо и пища нормально пережевывается, то слюна лучше пропитывает ее, а это скажется на дальнейшем процессе: хорошо смоченная пища легко проглатывается. Но это не главная функция слюны. Самое главное – ее химическое действие, которое состоит в том, чтобы срочно превратить все крахмалистые вещества пищи в сахар. Таких веществ особенно много в хлебе, и в каше, но они есть в любом продукте – в овощах, фруктах, мясе, рыбе. Превращение крахмалистых веществ твердой пищи в сахар – первый шаг в процессе пищеварения.

Если же проглоченная пища недостаточно пережевана, процесс переваривания нарушается и начинаются конфликты между природой и организмом. Но у природы хорошая «память», она всегда найдет способ заставить платить своих должников.

Желудок

Наш желудок – это своеобразный мешок со складками вместимостью порядка 5 стаканов, а иногда и больше. Пища поступает в желудок из глотки с левой его стороны, как раз под сердцем, а покидает – с правой стороны, входя в тонкий кишечник через небольшое пилорическое отверстие – клапан, который так остроумно устроен, что позволяет пище выходить из желудка, но не позволяет возвращаться из кишечника обратно.

Желудок – главная химическая лаборатория организма. Внутренняя сторона желудка покрыта тонкой слизистой оболочкой, испещренной мельчайшими железами, которые открываются в желудок. Вокруг них протянута сеть мельчайших кровеносных сосудов с чрезвычайно тонкими стенками.

Железы, расположенные в стенках желудка, вырабатывают и выделяют удивительную жидкость – желудочный сок. Это сильнодействующая жидкость, растворяющая азотистые (белковые) части пищи. Она действует также на сахар и глюкозу. В желудочном соке содержится химический продукт, называемый пепсином. Пепсин играет главную роль при переваривании пищи. У здорового человека за сутки вырабатывается около 4,5 л желудочного сока. Смешиваясь с пищевой массой, он заставляет ее перемешиваться, как в миксере. Это продолжается до тех пор, пока желудочный сок не пропитает каждую частицу поступившей пищевой массы.

Если желудок привык к хорошо подготовленной для переваривания, тщательно пережеванной и в достаточной мере пропитанной слюной пище, он работает идеально. Но если, как часто бывает, пища пережевана лишь наполовину или если владелец желудка – обжора, набивающий желудок до отказа, то работа желудка нарушается. Вместо переваривания пищи начинается процесс ее брожения, и содержимое желудка превращается в гниющую массу.

Если бы эти люди, равнодушные к своему здоровью, могли представить себе, какая клоака образуется у них в желудках! Гнилостный процесс брожения, возникнув как следствие привычки к ненормальному питанию, часто становится хроническим и проявляется в симптомах, известных как несварение или диспепсия.

Гнилостные ферменты остаются в желудке в течение длительного времени после приема пищи; когда в него поступает новая порция пищи, она смешивается с остатками предыдущей, процесс брожения продолжается, и желудок действительно превращается в нечто, напоминающее сточную яму. В таких условиях желудок не в состоянии правильно выполнять свою работу, его поверхность становится вялой, размягченной, утончается, железы закупориваются. При этом наполовину переваренная пища поступает в тонкий кишечник вместе с кислотами, образовавшимися при брожении и гниении, в результате чего нарушается питание всего организма, и он подвергается отравлению.

Тонкий кишечник

Тонкая кишка – это трубообразный канал, извилистый и причудливо перекрученный, чтобы занять как можно меньше места. Всасывающая поверхность тонкого кишечника составляет 4–5 м². Его внутренняя стенка выстлана бархатистой кожицей, большая часть которой покрыта поперечными складками, постоянно совершающими колебательные движения, проталкивая пищу. За счет этого из пищевой массы выделяются питательные вещества и происходит их всасывание. Бархатистость слизистой оболочки создается бесконечным множеством микроскопических возвышений – «ресничек».

Как только пищевая масса, перемолотая и насыщенная желудочным соком, попадает в тонкие кишки, она встречается с жидкостью, называемой желчью, которая также смешивается с ней.

Печень

Желчь вырабатывается печенью. Она находится в готовом состоянии в особом плотном мешочке – желчном пузыре. В день для насыщения пищи, поступающей в кишечник, требуется около 2,5 стакана желчи. Задача желчи состоит в том, чтобы совместно с соком поджелудочной железы подготовить к усвоению жирные части пищи, а также предупредить разложение и загнивание пищи при ее продвижении через тонкие кишки, нейтрализовать действие желудочного сока, который уже выполнил свою роль.

За сутки печень вырабатывает до 1,5 л желчи. Одна часть желчи направляется в кишечник, чтобы превратить там жиры, находящиеся в пище, в легкоусвояемые продукты – молочный сок или эмульсию жиров, а другая часть желчи направляется в желчный пузырь, где остается «до востребования».

Под действием желчи жиры распадаются и в результате ряда химических превращений начинают свое путешествие в крови, где снова распадаются на более простые вещества, чтобы быть усвоенными клетками и тканями. Отработанные продукты обмена веществ уходят из организма в виде воды и углекислоты. Все эти чудесные превращения происходят в минерализованном потоке межклеточных вод.

А та часть, что ушла в желчный пузырь, теряет свою воду и становится более концентрированной. Если она делается слишком концентрированной, образуются кристаллы камней, очень часто фиксирующие соли кальция. Так можно представить себе взаимосвязь между образованием камней и движением внеклеточных жидкостей в нашем организме.

Поэтому при лечении холецистита нельзя надеяться только на применение лекарств или только на диету. Ни тем, ни другим невозможно достигнуть излечения или предупреждения холецистита и образования камней. Нужен другой образ жизни – тот, который предлагает Система здоровья Ниши: Шесть правил здоровья, питание естественными, натуральными продуктами, водные процедуры и воздушные ванны, но главное – пост и питье воды.

Печень работает днем и ночью. Она дезинфицирует, нейтрализует, выводит токсины, скопившиеся за день. Если бы этого не было, мы никогда не знали бы жизнеутверждающего сна, бодрости после пробуждения, мы бы просыпались утром еще более утомленными, чем в момент засыпания.

Печень обеспечивает нас энергией. Холодные ноги и руки, как правило, говорят о закупорке лимфатических протоков печени. Очень полезно поэтому спать на твердой ровной постели, кратковременно поститься (до 24 часов с предварительной очисткой кишечника), питаться «живыми» фруктами, овощами, ограничивать употребление жиров, следить за поступлением в организм достаточного количества витамина С.

Лимфа печени содержит больше белковых молекул, чем лимфа других органов. Так называемое циррозное воспаление может быть спровоцировано закупоркой лимфатического протока в печени. Закупорка лимфатических путей капсулы печени провоцирует болезненные изменения, которые останавливают движение жидкостей брюшной полости. Асцит, скопление газов в толстой кишке, оттесняя печень к грудной клетке, приводят к сжатию нижней полой вены и сужению лимфатических путей в брюшной полости, в результате чего сокращается лимфопоток в печени.

Итак, переваривание закончено. Начинается процесс поглощения.

Поглощение питательных веществ – это процесс, в ходе которого пептон, молочный сок, глюкоза просачиваются в кровеносные сосуды. Быстрее всего всасываются вода и жидкости, выделенные из пищи желудочным перевариванием. Они уносятся кровью через воротную вену в печень. Пептон и глюкоза из тонкого кишечника через кровеносные сосуды также

попадают по воротной вене в печень, где кровь подвергается строгому анализу; затем она направляется к сердцу – в правое предсердие.

Млечный сок, после того как пептоны и глюкоза отправлены в печень, в свою очередь, всасывается через млечные сосуды и попадает в грудной проток, откуда постепенно проникает в кровь. Печень, как мы уже знаем, вырабатывает желчь, которая поступает в тонкие кишки. Кроме того, в печени сохраняется вещество, называемое гликогеном. Он образуется в печени из пищевых соков, которые поступают через воротную вену. Постепенно, во время перерывов в пищеварении, гликоген превращается в глюкозу – вещество, подобное виноградному сахару.

Поджелудочная железа

Эта железа вырабатывает поджелудочный сок, который затем поступает в тонкие кишки, где действует главным образом на жировые вещества пищи.

Почки

Далее в действие вступают почки. Обе почки заложены в пояснице, за кишечником. По форме они напоминают бобы. Почки очищают кровь, удаляя из нее ядовитые вещества – мочевину и другие отходы. Жидкость, вырабатываемая почками, по двум каналам (уретрам) спускается в особый пузырь – мочевой. Он помещается в костях таза и служит емкостью для сбора мочи – жидкостей, отбрасываемых организмом.

Как выполняет свою работу кровь

Кровь течет по артериям к каждой клеточке для того, чтобы строить новые клетки, совершать починку старых и обновлять их, то есть восстанавливать и лечить больные ткани. Затем по венозным сосудам кровь уносит с собой «обломки» разрушенных клеток и другие отработанные материалы для того, чтобы все это было выведено из организма.

Ток крови из сердца и обратно называется кровообращением.

Достигнув сердца, питательные частицы пищи, воспринятые и усвоенные кровью, рассылаются во все концы; начинают они свое путешествие с артерий.

Каждый человек может иметь достаточное количество крови самого лучшего качества. Появление болезней крови можно объяснить глупой привычкой к нездоровому аппетиту и неподходящей пище.

Кровь есть сама Жизнь. Поэтому либо вы сами себе друг, целитель, создатель своего здоровья и здоровья вашего потомства, либо вы себе враг, губитель своей жизни.

А что происходит с венозной, отравленной нечистотами кровью, которая несет продукты распада на обратном пути из всех клеток тела и наполнена нечистотами и отходами?

Кровь, выходящая из сердца в артерии, имеет ярко-красный цвет, богатый животворящими свойствами. Когда же она по венам возвращается к сердцу, она приобретает синий цвет и лишена питательных свойств, нагружена отбросами организма. Из сердца кровь устремляется к клеткам, словно прозрачный горный поток, обратно же она возвращается подобно сточной воде. Эта грязная струя входит в сердце с правой стороны через правое предсердие. Когда правое предсердие наполняется полностью, оно автоматически сокращается и заставляет поток крови вливаться в правый желудочек сердца, который, в свою очередь, сокращается и посылает кровь в легкие, где она распределяется среди миллионов тончайших кровеносных сосудов и достигает воздушных клеток легких.

Лимфа

Вы уже знаете, что кроме крови в организме циркулирует и другая жидкость – лимфа, которая по своему составу очень напоминает кровь. Лимфа содержит в себе некоторые составные части крови, просачивающиеся сквозь стенки кровеносных сосудов. В лимфе содержится часть того «испорченного» материала, который, будучи очищен и преобразован лимфатической системой, вновь поступает в кровь и идет «в дело». Как видите, наш организм устроен очень рационально – он ничего не выбрасывает, не используя до конца.

Лимфа циркулирует по тонким венообразным каналам, которые до такой степени малы, что их нельзя увидеть невооруженным глазом. Эти каналы впадают в крупные вены, где лимфа смешивается с кровью, возвращающейся к сердцу.

Когда млечный сок выходит из тонких кишок, он смешивается не с кровью, а с лимфой, которая поступает из нижних частей тела, и, таким образом, через лимфу попадает затем в кровь, в то время как другие продукты преобразованной пищи (например, пептон и глюкоза) проходят через воротную вену и печень.

Итак, все питательные вещества проходят разными дорогами, но встречаются в крови, безостановочно циркулирующей по всему организму.

Легкие

Грязный поток крови распределяется среди миллионов микроскопических клеток легких. Как только человек вдохнул, приток свежего воздуха, наполненного кислородом, приходит в соприкосновение с загрязненной кровью через стенки капилляров; эти стенки достаточно прочны, чтобы удержать в своих границах кровь, и вместе с тем настолько тонки, чтобы пропускать сквозь себя кислород.

Когда кислород приходит в соприкосновение с кровью, происходит процесс сгорания: кровь принимает в себя кислород и освобождается от углекислоты, образовавшейся из гниющего материала, который собрала кровь из всех частей тела и отправила по венозным сосудам. Из легких очищенная и обогащенная кислородом кровь направляется обратно к сердцу и вновь становится чистой, ярко-красной и богатой животворными силами. Достигнув левого предсердия, она поступает после этого в левый желудочек, а оттуда вновь распространяется по артериям, неся с собой жизнь во все части организма.

Если чистый воздух поступает в легкие в недостаточном количестве, загрязненные потоки отравленной крови не смогут быть очищены. Это значит, что не только тело лишается питания кислородом, но и вредные вещества, подлежащие уничтожению, вновь возвращаются в артерии и начинают отравлять весь организм, что влечет за собой болезни и его гибель. Если человек дышит не очень чистым воздухом, то и его тело получает недостаточное питание, выброс шлаков осуществляется неполностью; и как следствие этого – падение жизненного тонуса. Кровь того, кто дышит нечистым воздухом, приобретает синеватый, темный оттенок. Часто такие люди худосочны, анемичны.

Кислород, соприкасаясь с кровью, соединяется с гемоглобином крови и затем поступает к каждой клеточке нашего тела. Даже работа пищеварения зависит от того, в какой степени пища насыщена кислородом.

Из всего сказанного ясно, что в легкие должен поступать большой запас кислорода, потому что слабые легкие и плохое пищеварение почти всегда неразлучны. Чтобы понять значение этого факта, нужно всегда помнить, что тело получает питание от *усвоенной* организмом пищи, а не от съеденной, и что недостаточное усвоение пищи всегда вызывает малокровие, а значит, и предпосылки к серьезным заболеваниям.

Легкие, как и любые другие органы нашего тела, тоже зависят от источников питания – света, воздуха, воды, пищи. Если от слабого дыхания происходит неполное усвоение, легкие тоже ослабевают и становятся еще менее приспособленными к исполнению своей работы, что, естественно, отрицательно отразится на деятельности организма.

Полное сгорание испорченных материалов в организме дает внутреннее тепло. Люди, которые правильно дышат, не страдают простудами, у них всегда имеется достаточное количество теплой крови, которая дает возможность переносить без вреда для здоровья перепады внешней температуры. Кроме того, сам акт дыхания заставляет человека упражнять внутренние органы и мышцы. Это обстоятельство учитывается в Системе здоровья Ниши, йоге, аюрведе и многих других оздоровительных системах.

При недостаточно глубоком дыхании в действие приводится только часть клеток легких, а большая часть легочной ткани не работает. А все, что не работает, – усыхает, увядает, отмирает. Недостаточная работа легочных клеток означает недостаток питания кислородом.

Если вы начнете выполнять Шесть правил здоровья, то убедитесь, что уже в первом правиле – спать на твердой постели – заложена забота о коже, нервной системе, печени, мозге, сердце, состоянии капилляров – дорог, по которым доставляются продукты питания к клеткам организма. Выполнение Шести правил здоровья Ниши связано с дыханием на клеточном уровне. Все эти правила имеют целью не только налаживание равновесия в работе

всех систем организма, не только нормальное функционирование органов, но и обеспечение полноценного питания, создание здоровых клеток, способных противостоять любым болезням.

Я надеюсь, что, прочтя эту главу, читатель мысленно увидит, как в микроскопическом пространстве, в недрах каждой нашей клетки с головокружительной быстротой в течение всей нашей жизни рождаются, протекают и заканчиваются неисчислимые реакции, представляющие собой огромное чудо, которое мы называем жизнью.

Токсемия – начало всех наших болезней

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

Превышение одного над другим называется метаболическим неравновесием, или нарушением обмена веществ. В результате в организме нарастает токсемия – отравление организма кровью, наполненной ядами.

Почему возникает токсемия

Известны следующие основные пути возникновения токсемии.

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

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

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

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

Таким образом, непрерывно возникает новое поколение клеток».

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

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

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

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

Третий путь возникновения токсемии – это накопление в крови продуктов распада от жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих наше тело. Как правило, если организм обладает достаточной энергией, он обезвреживает и выводит продукты распада, и они не представляют для него опасности.

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

Почему продукты, вводимые в организм, плохо усваиваются

Мы привыкли изменять структуру продуктов, прежде чем их есть: мы жарим, тушим, варим, кипятим их, храним в холодильниках в течение нескольких дней, недель, месяцев. Такая пища не может быть нормально переварена и усвоена человеком. Организму приходится тратить много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, оставляют в организме большое количество токсичных веществ. Когда неусвоенная пища скапливается, организм функционирует в режиме систематического перенапряжения. Он теряет жизненную энергию, органы изнашиваются и, что особенно опасно — постоянно циркулирующая по всему телу кровь разносит яды всем клеткам, отравляя ткани, органы, мозг.

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

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

Кисотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья

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

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

Закон Жизни и Здоровья таков: если кисотно-щелочное равновесие не будет поддерживаться постоянно, нормальное функционирование и сохранение жизни окажутся невозможными.

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

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

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

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

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

«Ни один метод сохранения здоровья не может быть практическим и рациональным средством, пока не будет основываться на принципе “понять причину”! Понять причину и только тогда вмешиваться в работу самой Природы, точнее, не вмешиваться, а просто не мешать ей и по мере возможности помогать», – вот на чем настаивает Ниши.

Если в течение продолжительного времени в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, появляются типичные болезни: диабет, заболевания почек, гастроэнтерит и т. и. Если же в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, возникают болезни желудка.

Здоровье не нарушается, если кисотно-щелочное равновесие сохранено. Но когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме моментально происходит саморегулировка за счет резервной щелочи. Этот процесс проявляется в форме повышенной температуры, поноса, одышки, респираторных заболеваний, гематурии (появления крови в моче) и т. д. Все это не болезни, это происходит только для того, чтобы восстановить кисотно-щелочное

равновесие силами организма. Такой процесс называют компенсирующим, то есть, уравнивающим, возмещающим.

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

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

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

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

Как бороться с нарушением кисотно-щелочного равновесия

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

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

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

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

Шесть правил здоровья направлены как раз на то, чтобы создать в организме кислотно-щелочное равновесие.

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

Как удалять токсины из организма вовремя и не позволять им накапливаться

Для этого необходимо:

1. Ежедневно выполнять Шесть правил здоровья Ниши.
2. Принимать после упражнений, если возможно, контрастный душ. Душ можно заменить любыми водными процедурами (баня, сауна, ванны для ног, обтирания, обертывания).
3. 1–2 раза в день по 12–15 минут давать коже подышать свежим воздухом (чем больше, тем лучше).
4. Следить за ежедневной работой (дефекацией) кишечника (1–2 раза в день) и выделением мочи (не менее 1,5 литра в сутки).
5. Соблюдать правила питания, которые обеспечивают равновесие в обмене веществ:
 - # не переедать;
 - # исключить из рациона все вредное, неестественное: табак, алкоголь, рафинированные продукты, лекарства, стимуляторы;
 - # выполнять принципы полноценного питания, изложенные далее;
 - # ежедневно пить простую хорошего качества воду или настой из листьев малины, черной смородины, шиповника (до 2,5–3 литров);
 - # систематически соблюдать принципы очищения.

Это поможет вам держать свой организм в состоянии готовности и защиты от любых токсинов.

Продукты-враги нашего здоровья

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

Современные диеты строятся с учетом трех основных принципов.

1. Пища должна быть достаточно калорийной, чтобы меньшим количеством насытить человека.
2. Пища должна легко и быстро готовиться, так как современному человеку всегда некогда.
3. Пища должна легко проглатываться и возбуждать аппетит: современному человеку отпущено так мало радостей, и уж совершенно нет времени на пережевывание.

В соответствии с этими требованиями мясо, консервы, каши, хлеб, полуфабрикаты имеют значительное преимущество перед натуральными свежими овощами, фруктами, орехами, семечками. Они скорее и больше насыщают. Их легче приготовить и почти не надо жевать – они мягкие, вареные. Единственное, что требуется – открыть упаковку или консервную банку. И мы не ведаем, что если после употребления таких продуктов долго не появляется чувство голода, это вовсе не означает, что эта пища питательная и самая лучшая. Чувство голода не возникает, потому что пищеварительные органы и весь иммунный аппарат заняты спасением от отравления крови. Если в организм попало нечто неудобоваримое, он не думает о новом приеме пищи.

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

Запор – первый признак неправильного питания

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

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

По мере того как человек приучает себя к правильному питанию, очищение пищеварительного тракта становится более полным и частым. Вместо небольших порций зловонных «колбасок» наружу будет выходить легко, без особого напряжения, большое количество каловой массы, почти лишенной запаха; исчезнет запах изо рта, кожа приобретет здоровый цвет.

Чем больше вы едите, тем чаще должен быть стул. Если человек питается в основном естественной пищей (фрукты, овощи, орехи, зелень), он может добиться систематического, полного, частого очищения. Но когда он употребляет неестественную для себя пищу, богатую несвойственными для него белками (яйца, мясо, рыба, твердый сыр, хлеб), появляется дурной запах экскрементов, уменьшается их количество, нарушается ритм выделений из кишечника, появляются боли, и, в конце концов, начинаются запоры. Нашему организму несвойственны животные белки. В кишечнике они усваиваются плохо, их непереваренные частицы скапливаются и загнивают. Это вызывает изменения микрофлоры толстой кишки. Толстая кишка становится местом обитания микроорганизмов – врагов нашего тела. Отходы накапливаются в тканях, а ядовитые микробы, токсичные выделения всасываются в кровь и разносятся по всем клеткам тела.

Люди, в меню которых слишком много жиров, животных белков, сахара, не только изменили флору кишечника, но и заставляют работать на износ желчный пузырь и поджелудочную железу – выделять слишком много желчи, поджелудочных соков и гормонов. Это увеличивает риск онкологии. Недаром злокачественная опухоль прямой кишки встречается чаще других видов рака, так как именно в прямой кишке дольше всего находятся каловые массы, предоставляющие почву для размножения гнилостных бактерий.

Почему возникает запор

Главные причины запора таковы:

- 1) плохое состояние позвоночника;
- 2) деформация носовой перегородки;
- 3) заблокированность диафрагмы;

Наиболее распространенная причина – сдвиги позвонков. Каждый позвонок связан с определенным органом. 5-й грудной позвонок (расположен между лопатками) связан с привратником желудка – клапаном между желудком и кишечником. Этот клапан пропускает пищу в кишечник и препятствует ее попаданию обратно в желудок. Если этот позвонок съезжает со своего места, то ослабевает и привратник желудка. В желудке кислая среда, в кишечнике – щелочная, кислота из желудка попадает в кишечник и гасит, как уксус соду, все процессы, которые происходят в кишечнике.

Отсюда начинается дискинезия, гастрит, язва и запоры. И пока мы не приведем в порядок позвоночник, запоры будут продолжаться, даже если вы питаетесь правильно.

Эти причины легко устранить, если регулярно выполнять Шесть правил здоровья, о которых мы будем говорить позже. Также в запорах виноваты:

- 4) неестественные для человеческого организма продукты;
- 5) недостаточный прием воды (менее 2,5 литра в сутки);
- 6) неправильное сочетание продуктов;
- 7) несоблюдение естественных физиологических циклов питания.
- 8) психоэмоциональные факторы – стрессы, переживания, обиды, «пережевывание» негативных событий прошлого.

Стоит ли применять слабительные

Лечение запоров обычными слабительными средствами оказывает лишь временную помощь.

Если вас мучат запоры, выпейте лучше стакан свежеприготовленного сливового сока с 1 чайной ложкой неочищенного оливкового масла или стакан подогретого сока квашеной капусты, либо съешьте натощак стакан квашеной капусты с 2 столовыми ложками отрубей, заправленной растительным маслом.

Можно использовать сухофрукты. Залейте вечером не крутым кипятком по 100 г инжира, чернослива, кураги и изюма. Утром выньте косточки из чернослива и пропустите смесь через мясорубку. Добавьте 1 чайную ложку сухого листа сенны и 100 г меда.

Какие продукты нужно включить в рацион, чтобы исключить запоры

Те, кто страдает запорами, должны включить в меню пищу, богатую клетчаткой.

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

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

3. Орехи и белые семечки. Лучше всего они усваиваются вместе с зелеными овощами. Никогда не соединяйте их с медом.

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

Если ко всему этому добавить кисломолочные продукты, ваш рацион будет полноценным. Он будет очищать кишечник, питать и восстанавливать клетки организма.

Самый активный элемент в клетчатке, который спасает от болезней сердца, сосудов и кишечника, снижает уровень холестерина – это кремний. Особенно богаты кремнием отруби. Сегодня ученые утверждают, что именно кремний определяет эффективность действия отрубей. Очищая продукты от клетчатки, мы лишаем их и кремния.

Вот почему важно всегда помнить:

1. нужно есть сырые овощи и фрукты, по возможности – с кожурой;
2. долго и тщательно пережевывать их;

3. в овощные салаты добавлять 1–2 чайные ложки отрубей (если у вас здоровый кишечник);

4. залейте с вечера 2 ч. ложки семян льна водой комнатной температуры, а утром выпивайте этот настой натощак. Делать это нужно ежедневно. Запоров – как не бывало!

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

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

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

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

Как бороться со стойким запором

Весь день ешьте салат – свежая капуста с яблоком (можно добавить огурец и зелень петрушки) и растительным маслом. В любом количестве. Кроме этого салата не ешьте ничего.

Прекрасное средство против запора – чернослив. Но ешьте его не более 3–4 штук, так как это очень сытная еда.

Есть еще маленький секрет – стимуляция биоактивных зон. Когда проснетесь утром, повернитесь на спину, возьмитесь за мизинец большим и средним пальцем и совершайте движения, будто вы надеваете тугую перчатку. Почувствуйте, как на эти движения откликнется анус. Выполнив 5 движений, перейдите к безымянному пальцу, затем к среднему, указательному, большому. Пройдите таким образом пальцы второй руки. После этого помассируйте большим пальцем по часовой стрелке место сращения между большим пальцем и указательным – сначала на одной руке, потом на другой. Завершите упражнение массажем ладоней, но вы должны уже не «натягивать перчатки», а «стягивать» их.

Когда закончите упражнение, помассируйте живот круговыми движениями по и против часовой стрелки. Поговорите с ним ласково, как с ребенком, назначьте ему час дефекации. Со временем он начнет слушаться вас. Ведь каждый орган подчиняется психике!

Превосходным средством против запоров является также компресс из гречки. Такой компресс подтягивает мышцы живота и стимулирует мускулатуру кишок.

Смешайте 150 г гречневой муки (ее можно получить, размолот в кофемолке гречневую крупу) с 1 чайной ложкой соли, добавьте немного воды, перемешайте, а затем месите, постепенно добавляя горячую воду, пока смесь не станет мягкой. Раскатайте полученную тестообразную массу на горячем полотенце и наложите на живот той стороной, которая обматывается гречкой. Центр полотенца должен находиться над пупком. Чтобы компресс не остыл, накройте его теплыми полотенцами (их можно предварительно прогреть на батарее). Затем плотно оберните живот большим полотенцем или простыней, чтобы крепче прижать к нему компресс. Компресс ставится на 4–5 часов. Остывающие полотенца нужно заменять горячими каждые полчаса или использовать грелку.

Если появятся боли в кишечнике, не волнуйтесь: это означает, что он заработал.

Обычно достаточно одного компресса. Но при необходимости его можно делать в течение 7-14 дней, всякий раз используя новую порцию муки.

При стойких запорах очень важно полностью опорожнять кишечник при дефекации! Дефекацию нельзя прерывать, как мы обычно это делаем. Когда у меня были стойкие запоры, я отследила весь этот процесс. Как мы совершаем дефекацию? Сначала идет моча, потом опорожняется кишечник. После этого не вскакивайте! Дождитесь, когда из мочевого пузыря выйдет еще несколько капель. Организм работает очень синхронно: моча – кал – моча. Если вы посидите подольше, то эти несколько капель мочи вызовут дополнительные сокращения кишечника, и он опорожнится полностью.

Обработанные термически и химически продукты – источник всех наших болезней

В настоящее время для изготовления пищи применяются технологии, которые лишают продукт его естественной ценности. Продукты подвергают отбеливанию, рафинированию, жарят в жирах, создают из них концентраты и неудобоваримые смеси типа молока, хлеба с жирами и фруктами, беспощадно солят, консервируют, засахаривают и т. д. Именно такие продукты и являются источником всех наших болезней.

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

- а) вместо цельных продуктов в ходу молотые, дробленые, консервированные;
- б) увеличилось потребление животной пищи: яйца, мясо, молочные продукты заменили фрукты, орехи, зелень;
- в) ухудшилось качество животной пищи из-за широкого применения гормонов, антибиотиков и других искусственных добавок. Животные получают гормоны, чтобы быстрее набрать товарный вес. Такое вмешательство приводит к тому, что они болеют. Их лечат антибиотиками и другими синтетическими препаратами. Все вещества, которые дают животным, переходят к нам вместе с мясом, которое мы едим, в результате – наши болезни;
- г) увеличилось потребление рафинированного сахара и синтетических сахаров. Сахар – это одна из проблем состояния нашего опорно-двигательного аппарата и всего здоровья в целом;
- д) увеличилось потребление консервированной продукции;
- е) фрукты выращиваются с помощью химии, опрыскивания удобрениями;
- ж) в пищу добавляют массу синтетических красок, особенно когда изготавливают сыры, масла, соки.

Промышленная очистка, рафинирование, консервирование являются настоящим бедствием для здоровья человека. Любой продукт, подвергнутый обработке, в результате переработки превращается в соль щавелевой кислоты. Эта соль накапливается в клетках, тканях, органах, образуя отложения. Избыток крахмалистых веществ, образуемый от вареной, сладкой и жареной пищи, наполняет кровь слизью.

Причины изменений в питании людей на протяжении истории человечества

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

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

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

А всего сто тысяч лет назад в приготовлении пищи произошло очень важное изменение. Начались очистка продуктов питания, особенно зерна, и производство сахара. Быстрота изготовления муки благодаря замене мельничных жерновов металлическими и выпечка кондитерских изделий до неузнаваемости изменили первоначальный продукт – зерно. В резуль-

тате дальнейших технологических усовершенствований все естественные продукты начали очищать от очень важных для жизни компонентов (отрубей, клетчатки, кожуры и т. д.). То же самое произошло с сахаром и солью, рыбой, мясной и молочной продукцией, особенно после возникновения консервной промышленности.

Никого не интересовал факт, что продукты питания после промышленной обработки становятся неполноценными, утрачивают важнейшие и незаменимые для жизни человека микроэлементы. Так, мы уже знаем, что наша теперешняя соль – это чистый хлористый натрий, в то время как каменная и морская соли содержат множество макро и микроэлементов. Вот почему самые здоровые люди на Земле – те, что употребляют в пищу исключительно фрукты, овощи, орехи. Вот почему в Японии, Испании, Венесуэле так редки сердечно-сосудистые заболевания. В этих странах не используют никакую другую соль, кроме морской.

Клетчатка – это «метла» для нашего организма

Надеюсь, читатель понял, как важен «мусор», от которого очищают продукты – клетчатка. Она не дает калорий и каких-либо важных для организма элементов, но человеческому организму необходим этот «балласт», и, если его не хватает, люди страдают различными заболеваниями, первопричиной которых является запор. В результате плохой проходимости, неполного очищения желудочно-кишечного тракта развиваются гастриты, колиты, язвы, различные уплотнения, болезни зубов, ожирение и, как следствие всего этого, злокачественные новообразования – рак.

За 400 лет до нашей эры великий Гиппократ рекомендовал отруби как лучшее средство очищения желудка и кишечника. Известен факт, когда в Дании, чтобы максимально использовать зерно, в тяжелые годы после Первой мировой войны начали выпекать хлеб из муки грубого помола, и в стране снизилась смертность почти на 17 %.

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

Эмигранты из Европы, Африки, Азии и Средиземноморья в Калифорнию или на Гавайи очень быстро, в течение поколения, начинают болеть болезнями, которыми страдает местное американское население. И эти болезни возникают от неправильного, неестественного питания.

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

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

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

Вот как отвечает на этот вопрос доктор Буркет: «Вообразите себе открытый кран, из которого все время понемногу капает вода в бассейн

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

Какие продукты нужно исключить из меню

Итак, запомним:

слизистая (вареная) пища и обработанная промышленными способами пища – основная причина всех без исключения болезней;

пост, фруктово-овощная и ореховая диета (естественное питание) – единственно правильные и эффективные средства похудения.

Те, кто не хочет болеть, должны отказаться от продуктов, оставляющих после себя в организме большое количество слизи и токсинов. Это:

Рафинированный сахар и продукты, которые его содержат – шоколад, джемы, желе, мармелад, мороженое, пирожные, кексы, торты, жевательную резинку, лимонады, пироги, фруктовые соки с сахаром, засахаренные фрукты, компоты.

Приправы, возбуждающие вкусовые рецепторы – поваренную соль, кетчуп, майонез, мясные и рыбные соусы, маринады.

Очищенный белый рис и перловую крупу.

Насыщенные жиры.

Кофе (включая кофе, очищенный от кофеина) и чай. Это враги наших нервов.

Табак, алкоголь и лекарства. Это смертельные яды.

Копченую рыбу и копченое мясо – ветчину, колбасу, бекон, сосиски.

Консервированные супы.

Рафинированную белую муку и продукты из нее.

Человек должен знать с детства, что ничто не дает столько сил, энергии, здоровья, сколько сырые овощи, фрукты, овощные соки и отруби. Когда большинство людей откажутся от употребления белой муки, рафинированного сахара и прочих вредных для здоровья продуктов, предприятиям-производителям этих продуктов будет угрожать разорение, и они вынуждены будут наладить выпуск полезных продуктов.

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

Сегодня система здравоохранения многих цивилизованных стран начинает признавать альтернативный подход – перспективное направление в борьбе за здоровый образ жизни людей и за чистоту окружающей среды. А это означает, назревает новый путь к здоровью, к культуре здоровья. К сожалению, мы все в определенной степени рабы дурных привычек.

Немногие способны заставить себя отказаться от привычной диеты, пусть даже она ведет к болезням. Главные наши враги на пути к здоровью – это наша собственная лень, невежество, сомнения, склонность откладывать «на завтра» то, что надо делать немедленно и систематически. Эта нерешительность пагубна. Нельзя становиться рабом своего тела и лени.

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

Враг № 1: рафинированный сахар

Рафинированный сахар способствует образованию тугоплавких жиров, ведет к жировым отложениям в теле. Многие заболевания напрямую связаны с излишним употреблением сахара. Знаменитый английский врач-исследователь Буркет считает, что к таким заболеваниям относятся рак молочной железы, склероз и инфаркт. Излишнее употребление сахара нарушает равновесие в крови между сахаром и алкоголем, делает атрофичным глотис, разрушает зубы, опорно-двигательный аппарат, волосы. Поэтому от рафинированного сахара следует отказаться.

Для нейтрализации вредного действия сахара Ниши предлагает в течение 4–7 часов после приема продуктов, содержащих сахар, выпивать свежей (некипяченой) воды в 3 больше съеденного сахара. Свежая вода – хороший очиститель. Она уменьшает концентрацию сахара в крови.

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

Что плохого в сладостях

Первое. На усвоение рафинированного сахара тратится огромное количество кальция. Сахар является главной причиной сжигания кальция, необходимого для кроветворения, нормального обмена веществ, уменьшения проницаемости сосудов, то есть проникновения микробов в кровь, для роста и прочности суставов и костей. Кальций благотворно влияет на состояние нервной системы, оказывает противовоспалительное действие. Он является регулятором артериального давления при изменении погоды. При дефиците в организме кальция человек подвержен эпидемиям гриппа, различным инфекциям, сердечно-сосудистым и психическим заболеваниям.

Второе. Сахар вызывает кариес. При употреблении сладостей во рту производится кислота, под действием которой быстро развиваются болезнетворные бактерии, портящие эмаль зубов. Разрушительное действие этих микробов начинается через 20 минут после приема рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, так как прием пищи продолжается обычно дольше 20 минут.

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

Четвертое. В процессе рафинирования из сахара удаляются все минеральные соли, так же как это происходит при рафинировании других продуктов – муки, риса, круп. Так возникает недостаток основных минеральных солей и несбалансированность аминокислот в пищевом рационе. А это приводит уже к нарушению баланса не только кальция, но и других микроэлементов, без которых не усваиваются витамины, что вызывает общее нарушение обмена веществ и кислотно-щелочного равновесия, ответственного за 75 % болезней.

К рафинированным сахарам относится не только обычный белый сахар, но и синтетический, то есть приготовленный искусственным путем.

Синтетический сахар еще более агрессивен! Его создатели стремились получить низкокалорийный и вместе с тем очень сладкий продукт.

Первым представителем синтетического сахара стал сахарин. Метод его получения основывается на реакции антраниловой кислоты с азотистой кислотой, диоксидом серы, хлором и аммиаком. Спустя много лет наука установила, что сахарин может вызвать рак.

Современными разновидностями синтетического сахара являются сорбит (рафинированная целлюлоза), ксилит (продукт переработки кукурузного сахара) и декстроза (кукурузный сироп плюс сахароза). Их обычно добавляют в обработанную для длительного хранения пищу – мороженое, крекер, кока-колу, фруктовые соки, жевательные резинки и т. д.

«Если сладости вредны, почему же они так усиленно пропагандируются?» – спросит читатель.

Сахар связан с мощной отраслью промышленности и с финансовыми интересами государств. Многие страны заинтересованы в его продаже. Владельцы заводов и фабрик, где изготавливают конфеты, шоколад, прохладительные напитки, получают колоссальные прибыли. Ни одному государству не выгодно сворачивать производство сладостей, так же, как алкоголя и сигарет. Поэтому, если вам дорого собственное здоровье, придется приложить усилие и перефокусировать внимание с внешнего мира на внутренний. Начните прислушиваться к тому, что говорит ваш организм, а не яркие рекламные посты и дикторы телевидения.

И все же сахар необходим организму!

Без сахара организм человека не может функционировать. Но если оно так, значит, сама Природа должна обеспечить нас сахаром. И она обеспечивает! Фрукты, овощи, орехи, помимо минеральных солей и витаминов, в изобилии содержат органический сахар в виде фруктозы, который легко преобразуется в организме в глюкозу и усваивается кровью, клетками и тканями. Такой сахар и нужно есть, и с раннего возраста приучать к нему детей.

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

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

Вредный рафинированный сахар можно обезвредить домашним способом. Соедините 750 г рафинированного сахарного песка с 200 г меда и 200 г воды. Размешайте до однородной массы. 8 дней подряд по 3 раза в день перемешивайте состав деревянной палочкой. Мало-помалу мед и вода растворят вредную сахарозу, оставив фруктозу и глюкозу, необходимые организму, особенно клеткам мозга. На 9-й день вы получите фруктовый сахар, абсолютно безопасный даже для людей с больной поджелудочной железой. С этим сахаром можно пить чай и делать все, что вы привыкли делать с промышленным сахаром.

Если вам трудно отказаться от рафинированного сахара...

Уменьшите его количество в рационе до нормы, рассчитанной Ниши. Эта норма зависит от возраста и веса тела.

Возраст	Количество сахара
Дети до 6 месяцев	0,1 г
Дети до 1 года	0,2 г
Дети от 1 года до 10 лет	0,3 г
От 10 до 20 лет	0,4 г
Свыше 20 лет	0,5 г

Чтобы узнать максимально допустимое количество сахара в день, число из таблицы, соответствующее вашему возрасту, умножается на вес вашего тела в килограммах. Например, для 40-летнего человека весом 65 кг расчет будет выглядеть так: $0,5 \text{ г} \times 65 = 32,5 \text{ г}$ сахара (1 столовая ложка). Имейте в виду, что в эту столовую ложку входит не только тот сахар, который вы кладете в чай или кофе, но и содержащийся в лимонадах, кондитерских изделиях, джемах, консервах!

Нерафинированного тростникового сахара можно употреблять в 2 раза больше.

Подсчитано, что

- в шоколаде (в 1 унции = 20 г) – 7 чайных ложек сахара;
- в жевательной резинке – 0,5 чайной ложки;
- в шоколадном торте – 1/12 его часть содержит 15 чайных ложек

сахара;

- 1/10 часть бисквита содержит 6 чайных ложек сахара;
- в одном пончике – 6 чайных ложек сахара; – яблочный пирог – 1/6

его часть содержит

12 чайных ложек сахара.

Враг № 2: молоко

На данный момент собрано огромное количество достоверной информации о том, что употребление молочных продуктов связано с накоплением в организме слизи, с сердечно-сосудистыми болезнями, раком, артритами, головными болями, простудными заболеваниями. Дело в том, что по химическому составу коровье молоко отличается от человеческого. Коровье молоко необходимо для вскармливания телят, причем лишь до тех пор, пока детеныш не научится пощипывать травку, после он уже не будет нуждаться в молоке, его организму потребуются другие «строительные материалы». Известно, что детей, которых вскармливают коровьим молоком, приходится затем лечить от диатеза и аллергии, а часто и от злокачественной анемии – болезни крови.

Для расщепления и ассимиляции каждого продукта необходимы соответствующие ферменты. Для переваривания молока такими ферментами являются ренин и лактоза. К трем годам у большинства детей эти ферменты в крови отсутствуют. Казеин, которого в коровьем молоке содержится в 300 раз больше, чем в человеческом, используется организмом для развития больших костей. Но когда скелет человека сформирован, казеин уже не требуется, так как он образует в желудке очень трудные для переваривания соединения. Эти вредные соединения оседают в кишечнике и мешают всасыванию других питательных веществ. Продукты распада, выделяющиеся после переваривания молока, образуют много слизи в организме, особенно в носоглотке и бронхах. Чтобы очиститься от нее, организму приходится тратить огромное количество энергии. Молоко – пища детенышей. Не взрослых! Взрослому требуется относительно меньше белка и углеводов. Мало того, заметьте: ни одно млекопитающее, кроме человека, не пьет чужого молока.

Обычно молоко едят с каким-то блюдом: кашей, печеньем, фруктами, ягодами. Но молочные продукты даже съеденные сами по себе дают большую нагрузку организму. А в сочетании с другой пищей это ведет к настоящей катастрофе. Нагревание молока выше 75 °С превращает его в смертельно опасный яд. Кипяченое молоко усваивается с большим трудом, в нем нет ни энергии Жизни, ни аминокислот, ни достаточного количества витаминов, ни микроэлементов.

Вы можете пить молоко, только поселив там бацилл, которые вырабатывают азотистые соединения. Но эти азотистые соединения должны быть односуточными.

Употребляйте молочные продукты только в кисломолочном виде и в правильном сочетании.

– Сыр, сметану, масло, творог, кислое молоко употребляйте отдельно от остальных продуктов (интервал между приемами пищи – 2–3 часа).

– Сыр, творог, брынзу режьте ломтиками, крошите в салат, употребляйте только с сырыми овощами. Избегайте желтых сыров – они окрашены химическими красителями.

– Не ешьте сыр с хлебом и фруктами.

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

– Масло является жиром, а любой жир тормозит переваривание белка. Не ешьте масло с белковой пищей (бобовыми, мясом, яйцами, рыбой) – только с углеводами и крахмалами (кашами, хлебом, картофелем, вареными овощами).

Враг № 3: зерновые, содержащие глютен

Овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений являются хорошим источником белка, созревают за короткий период, растут повсеместно, хорошо хранятся. По этим причинам злаки стали чуть ли не основой питания человечества. Это действительно полезный и витаминный продукт. Однако беда в том, что мы обычно употребляем зерновые в вареном виде. А любая вареная пища в результате биохимических процессов превращается в организме человека в соль щавелевой кислоты, которая, постепенно откладываясь в сосудах, суставах, клетках организма, становится основой различных заболеваний.

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

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

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

Чем опасна слизь

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

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

Что такое слизь? Это смесь болезнетворных веществ: мочевая кислота, яды, образующиеся в процессе обмена веществ, углекислота и т. д. Все эти продукты обмена веществ животного и растительного происхождения имеют одно свойство: они липкие. Приклеиваясь к оболочкам желудка и кишечника, эти вещества, накапливаясь постепенно, засоряют сосуды, легкие, сердце, почки, печень и другие органы. Но, как известно, только чистый, здоровый, бесслизистый организм способен оказывать сопротивление болезням.

В чем коварство зерновых

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

без одного недостающего компонента создать невозможно. Из-за недостаточной сбалансированности аминокислот организм испытывает повышенную потребность в белках. Так возникает переизбыток, за которым следует рыхлость, объемность тела, тяга к стимуляторам (животной пище, алкоголю), появляется букет болезней. Поэтому мой совет: не применяйте длительное время зерновые диеты, пусть даже и очень модные, без зелени и овощей. Продолжительная зерновая диета без зелени и овощей гарантирует развитие артрита, артроза, остеохондроза, ревматизма и прочих болезней.

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

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

Какие злаки употреблять, и в каком виде

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

«Заявление, будто цельная пшеница является прекрасным питанием, – необоснованное высказывание энтузиастов-торговцев, – пишет Г. Шелтон. – Есть вегетарианцы, которых правильнее было бы назвать «зерноедками». Они исключили из своего питания мясо и заменили его злаками. Делают они это, как правило, потому, что им говорят, будто цельная пшеница – «самая прекрасная пища», содержащая все элементы, в которых нуждается организм, да еще в правильных пропорциях. Эти люди употребляют не только слишком много злаков, они съедают их в таком виде, который вызывает брожение. Взять, к примеру, столь распространенную вареную овсянку, куда добавляют молоко и сахар. Это одна из самых худших комбинаций, которая когда-либо попадала в рот человека. Практически она неусвояема».

Овсяные и кукурузные хлопья, ржаные изделия считаются питательными продуктами на том основании, что от них полнеют. На самом деле эти обожженные злаки напоминают обожженный древесный уголь. Считается, что они хорошо усваиваются, так как прошли тепловую обработку. Но мы знаем: все, что прошло тепловую обработку при высокой температуре или давлении пресса, лишено биоэнергии и питательной ценности.

Диета, состоящая из цельной пшеницы, не обеспечит жизни, здоровья. К такой диете необходимо добавить зелень и сырые овощи, количество которых должно превышать количество злаков в 3 раза.

Пшеница – самый слизеобразующий продукт. В ней больше всего глютена. Лучше употреблять проростки пшеницы. А зерна молочно-восковой спелости (несозревшие) уже через 24 часа после срезания со стебля теряют целебные свойства.

Овес плохо влияет на зубы. Если любите овсянку, ешьте ее не более 1 раза в неделю.

Рис, гречка, кукуруза – самые полезные из зерновых. В них нет глютена. Ешьте их со свежими овощами так, чтобы овощей было в 3 раза больше.

Рис, пожалуй, лучший из злаков. Это основной продукт питания более половины человечества. Тем не менее, если к рису не добавлять зелени, морских водорослей, сырых ово-

щей, легко заболеть бери-бери¹. Важно также помнить, что витаминами и микроэлементами богата только чешуя риса, поэтому его нужно употреблять неочищенным.

Гречку можно есть в «живом» виде: не варить крупу, а залить кипятком и укутать кастрюлю одеялом. Тем, у кого электроплита, следует поступать так: когда вода закипит, засыпьте в нее крупу, а потом выключите плиту – пока конфорка будет остывать, каша «дойдет».

Зеленая кукуруза (в стадии роста) почти не содержит крахмала, но содержит много сахара. В последние 2–3 недели до созревания этот сахар превращается в крахмал, который нерастворим в воде и поэтому медленно подвергается расщеплению. Зеленая кукуруза не принадлежит к крахмалистым веществам, но, отделенная от стебля, сразу начинает созревать и за 24 часа становится другим продуктом – кислотным, образующим слизь.

Бобы, горох, фасоль, чечевица, любые стручковые растения, содержащие много белка, являются тяжелой пищей. Они увеличивают образование мочевой кислоты. Лучше употреблять их, когда они находятся в стадии молочно-восковой спелости, в умеренных количествах и в сочетании с листовыми овощами.

Если у вас уже есть болезни пищеварения, вам лучше полностью исключить продукты из ржи, пшеницы, ячменя, овса и заменить их настоями из этих зерновых. Настои можно употреблять с сырыми овощами или их соками.

Оптимальный способ употребления злаков – в пророщенном виде.

Зерна (пшеницы) в количестве 50 г тщательно промыть холодной водой. Полное зерно, осевшее на дно чашки, оставить, а легко всплывшее (это неполноценное зерно и мусор) – слить. Затем в неглубокую тарелку или пиалу налить такое количество воды, чтобы она доходила до уровня зерна, но не покрывала его сверху. Тарелку накрыть марлей и поставить в теплое место на 24 ч. За это время в зернах прорастут ростки белого цвета (не более 1 мм). Это зерно нужно употреблять в чистом виде или с приправой из сырых овощей.

Можно приготовить из такого зерна кашу. Для этого его надо размолоть в кофемолке или пропустить через мясорубку и сразу же положить в теплую воду либо кисломолочный продукт (ацидофилин, айран и т. п.). Если воды налить больше, получится кисель. Кипятить кашу нельзя. Засыпав зерно в теплую воду, сразу надо выключить огонь и укрыть кастрюлю для распаривания зерна. Когда каша немного остынет, можно ее есть, добавив на одну порцию чайную ложку подсолнечного или оливкового масла.

Приготовленные таким образом злаки обогатят ваш рацион витаминами и будут в меньшей степени способствовать слизееобразованию.

Каши – яд для детей

Особенно тяжелы злаки для грудных детей и подростков: они вызывают брожение и газообразование, а также интоксикацию. Чтобы переработать зерновой крахмал, организму требуется в 8–12 раз больше времени, чем на переработку картофельного крахмала.

На усвоение одного и того же количества крахмала пшеницы, кукурузы и риса требуется 2 часа, овса – 1,5 часа, а картофельного крахмала – 10 минут (по данным доктора Герзона). Все прикормы младенцев начинаются со злаковых, хотя доктор Денсмор предупреждает: «Злаки, зерна и все крахмалистые продукты бесполезны человеку, особенно детям, и

¹ От лат. beri – слабость. Синоним – алиментарный полиневрит, развивающийся вследствие недостатка в пище тиамина (витамина В₁) или нарушения его усвоения.

тем более грудным. До года у ребенка не выделяются кишечные ферменты, необходимые для переработки крахмала, и в течение нескольких последующих лет эти ферменты не такие сильные, как у взрослых. Усвоение крахмалистых продуктов зависит от этих ферментов в кишечнике, в то же время финики, инжир, чернослив и другие фрукты, столь же питательные, как хлеб и другие злаковые, легко усваиваются, причем большая часть питательных веществ этих фруктов готова к усвоению и ассимиляции сразу после приема».

До двухлетнего возраста ребенку нельзя давать крахмала, а тем более крахмала злаковых! До двухлетнего возраста человек только приспосабливается к новой жизни на Земле.

Хлеб как один из главных источников недугов

Приготовленный из обработанных злаков, лишенных витаминов и микроэлементов, хлеб содержит соль, соду, дрожжи и ряд других добавок. Эта смесь подвергается высокотемпературной обработке и 3–4 раза в день в самых неразборчивых сочетаниях с жирами, крахмалами и белками попадает к нам в желудок. Что происходит дальше? Набухая от кишечных соков, хлебная каша закисляет внутреннюю среду организма, превращаясь в комья глины, налипая на стенах кишечника и ухудшая его проходимость. На конгрессе по вегетарианскому питанию в Таллинне в 1990 году я слушала доклад, в котором рассказывалось, что хлеб – смертельный продукт для здоровья человека.

Представляю, какой ужас вызовут такие заявления у читателя! И я пришла в отчаяние, когда узнала обо всем этом. Мы привыкли к хлебу, и с этой привычкой трудно расстаться. Но факты – упрямая вещь. Мне говорят: «Нельзя сразу изменить диету здорового человека». А кто из нас знает здорового человека? У вас нет названия для вашего скепсиса, тревожности, раздражительности, головной боли? Не надо ждать, когда его найдут врачи! Лучше следовать Разуму, который питается только достоверной информацией, а она говорит: употребление слишком большого количества хлеба, даже без других продуктов, разрушает здоровье. Но в сочетании с другими продуктами, особенно с мясом, рыбой, яйцами, картошкой, хлеб причиняет организму еще большие неприятности.

Будка – смертельный продукт!

А самый вредный хлеб – белый. Пагубная привычка к булке появилась в XIX веке стараниями врачей. Мука, из которой выпекают хлеб, это порошок, получаемый в результате помола зерна пшеницы, ячменя, гречки, овса, кукурузы и других злаков. Этот порошок состоит из крахмала – очень питательного вещества, легко усваиваемого организмом, шелухи, отделенной от зерен и отрубей. Отруби содержат мало калорий. Большая их часть не переваривается. По этой причине врачи рекомендовали больным «нежный хлеб из белой муки», очищенной от отрубей. Однако с отрубями из хлеба удаляются все минеральные соли и большая часть витаминов. Таким образом, красивая белая мука лишена самых важных компонентов – питательных микроэлементов, без которых наша жизнь, здоровье, долголетие невозможны. Кроме того, белая мука гораздо дороже отрубей! Ведь удаление отрубей требует времени и работы. Любые несварения и болезни желудка, запоры, заворот кишок – следствие употребления белого хлеба, выпечки, кондитерских изделий из белой муки.

Зачем же человек ест белый хлеб? Во-первых, в хлеб кладут сахар, жиры, соль, иногда специи – это вкусно. Во-вторых, раньше употребление белого хлеба связывали с престижем, и речь шла уже о социальном статусе человека. Так белый хлеб превратился в любимый продукт питания.

Спрос развивает промышленность и инженерную мысль. Мукомольная промышленность в процессе конкуренции начала изобретать все новые, все более совершенные методы

получения все более и более белой муки. Наконец, мука утратила свои ценные свойства – в нее стали добавлять химические вещества для создания безупречной белизны. Теперь она уже не подвергается порче жучками. У жучков «хватило ума» учуять, какую отраву содержит мука высшего сорта, и они не прикасаются к ней. Но наши просвещенные современники продолжают отдавать предпочтение хлебу из белой муки. Что можно сказать на это?

Ешьте хлеб только с отрубями

Если хотите сохранить здоровье, ешьте только черный хлеб из грубого зерна или с отрубями, в которых сохранены все микроэлементы и витамины. Однако и такой хлеб употребляйте ограниченно, предварительно подсушив, чтобы содержащийся в нем крахмал успел превратиться в сахар. Людям старше 50 лет советую заменить хлеб орехами. Я покупаю серый хлеб с отрубями и на тонюсенький слой оливкового масла или меда, посыпаю поверх куса толстый слой отрубей.

В салаты, супы, настои тоже следует добавлять отруби – 1–2 чайные ложки в день. Каждый знает сейчас, гемоглобин – наши красные тельца крови – не может быть построен без солей железа и меди. Железо, столь необходимое для создания гемоглобина, содержится исключительно в отрубях. Пшеничные отруби, например, содержат железа в 5 раз больше, чем пшеничная мука.

Запомните!

– Злаки не составляют какой-либо части естественного питания человека и не являются необходимыми для здоровья и жизни. История человечества говорит, что до недавнего исторического прошлого человек не употреблял злаков. В еде наших предков злаки отсутствовали начисто. 65 % их еды составляли фрукты и овощи, а 35 % – мясо диких животных, имевшее в среднем лишь 5 % жира (в то время как говядина содержит 25–30 %).

– Лучше всего исключить злаковые полностью, особенно из рациона грудных и малолетних детей. Если все же потреблять злаки, то только в цельном и необработанном виде. Но и в этом случае злаки должны составлять небольшую часть рациона, причем всегда в соединении с большим количеством зелени и сырых овощей, без присутствия других белков.

– Нельзя сочетать зерновые с фруктами! Фрукты едят натощак, за полчаса до основного приема пищи или спустя 3 часа после него.

– Для того чтобы гарантировать превращение крахмалов в сахара, злаковые лучше употреблять в сухом виде, а не в кашах или размоченными. Цельное зерно вместе с отрубями, промытое, просушенное и смолотое в кофемолке прямо перед подачей к столу, можно в небольшом количестве добавить к овощному салату. Макароны, лапша, выпечка (бублики, булочки, торты, пирожные) – все это не просто «пустые» калории, но и источник болезней. И уж если вы пока не можете с ними расстаться, хотя бы дополняйте их свежими овощами, которых должно быть в 3 раза больше.

Отруби обычно шли в отходы. Только недавно их начали продавать как «добавки» к диетическим блюдам. Они богаты минеральными и щелочными основаниями, являются прекрасной клетчаткой, которая, хотя и не усваивается, необходима организму для очищения желудочно-кишечного тракта.

Враг № 4: мясо

Мясо считается полезным и питательным продуктом из-за высокого содержания в нем белков (протеинов), необходимых для построения человеческой клетки. Но избыток белков так же опасен, как и недостаточное их количество. Существует закон: при избытке белка в организме человека (или животного) белок должен быть сожжен, если даже организм не нуждается в теплообразовании. Это необходимо потому, что неусвоенный белок превращается в ядовитые вещества (птомаины). Но на утилизацию белка, на вынужденное его уничтожение тратится энергия, а это приводит к тому, что другие вещества, например, жиры и углеводы, которые при избытке также превращаются в жиры, исключаются из сгорания и откладываются в теле непереваarenными, становясь очень скоро гнилью (токсинами). Это ведет к излишнему весу, тучности, сердечно-сосудистым и серьезным хроническим заболеваниям.

Известно, что у народностей, питающихся фруктами и орехами, раны заживают значительно быстрее, чем у европейцев-мясоедов. Вегетарианцы живут дольше, чем мясоеды. Даже возникновение рака можно связать с чувствительностью организма к чужеродным белкам: считают, что это грозное заболевание возникает вследствие белкового отравления. И хотя рак – болезнь в основном мясоедов, иногда мы слышим о смерти от рака и вегетарианцев. Герберт Шелтон и другие натуропаты объясняют это тем, что в таких случаях вегетарианцы вышли из мясоедов слишком поздно или, отказавшись от мяса, перешли на зерновую диету.

Белок – самый сложный из всех элементов питания. Его усвоение и использование наиболее затруднено. Для переваривания белковой пищи требуется больше энергии, чем для переваривания любой другой. Всякая пища, за исключением фруктов, проходит весь желудочно-кишечный тракт за 25–30 часов. Если же вы ели мясо, это время увеличивается в 2 раза. Таким образом, чем больше мяса вы съедаете, тем меньше энергии у организма остается для других необходимых процессов, в том числе для удаления токсинов и саморемонта. Так что если говорить о белках, то мясо – далеко не самый лучший их источник.

Откуда берут белки самые сильные животные на планете – слон, бык, лошадь, мул, буйвол, – которые едят траву, листья, фрукты? Серебристая горилла сильнее человека раз в 30, но она питается только зеленью и фруктами. Самое любопытное, что белки не образуются в организме из протеинов, получаемых с пищей. Протеины образуются из содержащихся в пище аминокислот! Организм человека не может использовать или усвоить белок в его первоначальном состоянии, каким он содержится в мясных продуктах. Вначале наш организм должен переварить и расщепить поступивший в него белок на составляющие аминокислоты. Только затем эти аминокислоты могут быть использованы для получения необходимого количества протеина.

Существует 25 разновидностей аминокислот. Все они жизненно важны. Если вы регулярно едите фрукты, овощи, семена, то получаете все аминокислоты, требующиеся организму для образования необходимого количества протеина. Оттуда же получают протеин и другие млекопитающие, не употребляющие мяса. Все питательные вещества образуются в царстве растений! Животные не могут сами создавать источники протеина. Только растения способны синтезировать аминокислоты из воздуха, воды, света, элементов Земли, а животные и люди зависят от растительного протеина и получают его или непосредственно, когда едят растительную пищу, или косвенно, когда едят мясо травоядного животного.

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

нашей первоочередной заботой должна стать растительная пища, богатая аминокислотами, а не мясная. Существуют фрукты и овощи, которые содержат все аминокислоты, не производимые организмом. Это – морковь, брюссельская, белокочанная и цветная капуста, кукуруза, огурцы, баклажаны, груши, картофель, помидоры, орехи, семечки подсолнуха и кунжута, арахис, соевые бобы. При этом из растений мы усваиваем гораздо больше аминокислот, чем из мясной пищи, и происходит это гораздо легче.

Таким образом, мясо не является необходимым продуктом ни в смысле питания, ни в смысле физиологическом или психологическом. Главной ценностью пищи является энергия, которую она дает нам. Мясная пища не дает нам ни топлива, ни энергии. Топливо мы получаем от углеводов, которых в мясе нет. Энергию могут давать жиры, но они труднее и дольше перевариваются и, кроме того, могут превращаться в топливо лишь при условии, если запасы углеводов в организме истощены. Когда жиры в нашем питании присутствуют в небольшом количестве, организм обходится углеводами, излишки которых всегда превращаются в жиры. Жировые запасы можно рассматривать как «углеводный банк», в который по мере необходимости делают вклады и берут их обратно. Поэтому запомним: полезный жир образуется в нашем организме не от употребления растительных или животных жиров, а от употребления углеводов, содержащихся в сырых овощах, фруктах, орехах и семечках.

В организме все взаимопревращается. Очень важно для здоровья присутствие в рационе клетчатки, которая помогает избежать застоя каловых масс в кишечнике. В мясе нет клетчатки! Но содержится от 51 до 200 тысяч аминокислот – очень хрупких химических соединений. Тепловая обработка разрушает многие из них. Эти неиспользованные аминокислоты становятся токсичными, увеличивают количество шлаков в организме, слизи в крови, забирают энергию, ведут к интоксикации и ожирению.

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

Мясо в свете физиологических способностей нашего организма

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

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

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

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

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

Печень плотоядного животного способна удалять в 10 раз больше мочевой кислоты, образующейся при переваривании мяса, чем печень человека – плодоядного или травоядного животного. Наша печень может удалить лишь небольшое количество мочевой кислоты.

Согласно исследованиям Рубнера, животные белки, попав в кровь, быстро расщепляются на две части – азотсодержащую и безазотистую. Азотсодержащая часть белка вообще непригодна для снабжения организма энергией.

Она распадается при непосредственном образовании тепла на мочеобразующие вещества и выводится из тела, а вторая часть – безазотистая – как раз и доставляет организму всю сумму производительной энергии белка, но эта сумма – лишь половина полезного эффекта (52–56 %). Мало того, этот безазотистый остаток есть не что иное, как содержащийся в белке углевод!

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

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

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

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

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

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

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

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

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

И все же... многие люди едят мясо. Почему?

Мясо всегда считалось престижной пищей. А у каждого человека есть свои амбиции, он постоянно стремится к престижу, даже если это касается алкоголя, табака, мяса, наркотиков и всего, что доступно не всем. Мясо всегда было едой, связанной с положительными эмоциями праздника, семейного торжества. Употребление мяса связано с обедом в кругу семьи и друзей, хорошим настроением.

Многие наивно думают, что мясо их кормит, утоляет аппетит только потому, что оно в 2 раза дольше переваривается (около 40–60 часов). Но именно это доказывает, как трудно оно усваивается! И как много требуется энергии для его переработки. Люди убеждены, что едят мясо в оздоровительных целях. Но единственное влияние, которое мясо оказывает на организм, – засорение крови, ухудшение здоровья, так как оно требует

огромного количества энергии, усложняет борьбу с болезнями и лишним весом.

Что делать, если не получается отказаться от мяса

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

Если вы пока не можете отказаться от мяса, постарайтесь хотя бы свести его отрицательное воздействие на организм до минимума. Американские диетологи-натуропаты Харви и Мерилин Даймонд дают следующие советы.

Приобретайте мясо в надежном месте

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

Ешьте мясо не чаще 1 раза в день

При более частом его употреблении в организме не остается достаточной энергии для других важных функций. Если же вам «за 25», лучше есть мясо 1–2 раза в неделю. Людям старше 65 следует совсем отказаться от этого продукта. Исследования американских ученых доказали, что животные (крысы и свиньи), из рациона которых была изъята мясная пища, физиологически и даже визуально стали моложе своих сверстников. Пусть идея здоровья и продления молодости станет для вас хорошим стимулом для сокращения употребления мяса.

Ешьте мясное блюдо в конце дня

Мясное блюдо лучше есть в конце дня, потому что мясо дольше переваривается. А в какие-то дни (например, в православные посты) откажитесь от него совсем. Не волнуйтесь – ничего плохого не случится!

«Разбавляйте» мясо сырыми овощами

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

Исключите из рациона колбасы, сосиски, сардельки, окорока, ветчину, копчености

Все эти продукты содержат колоссальное количество химикатов и ни одного нужного организму микроэлемента. Это мертвая ядовитая пища! Если пока не можете отказаться от мяса, ешьте только натуральное – вареное или запеченное в фольге.

Не употребляйте мясных бульонов

Вообще, все супы должны быть приготовлены как настои, где овощи заливаются крутым кипятком и настаиваются, укутанные. Если варите мясо, делайте это так: три раза слейте воду при закипании, а затем варите в бульоне с большим количеством овощей до готовности. Овощи и бульон вылейте. Имейте в виду: с первым бульоном из мяса удаляется 50–60 % химикатов, гормонов и радионуклидов, которые накопились в организме животного.

Крепкие бульоны, которыми кормят больных и детей, считаются очень полезными, питательными. После хирургических операций, после удаления раковых опухолей сразу же прописывают бульоны. Но наиболее полезную вещь – белок – чистоплотная хозяйка тщательно снимает и выбрасывает в виде загрязняющей суп пены или накипи, а крепкое вещество хрящей, сухожилий и костей никакого диетического значения не имеет даже в соединении с вкуснейшими частями мяса; доказано, что они не только не поддерживают жизненных процессов, но скорее вредят им. Если бы не крупа, овощи, хлеб и другие приправы к мясному супу, то при исключительном употреблении мясной пищи мы бы умерли голодной смертью. Мясной бульон не принадлежит к разряду питательных веществ. Он служит лишь раздражителем нервной системы, очень сходным по действию с такими возбудителями, как чай, кофе, алкоголь, табак. Они не питают, не обеспечивают жизненными силами организм, а служат бичом для человека, действуя наподобие кнута для изнемогающей от работы лошади.

Вымачивайте мясо перед приготовлением

Мясо, предназначенное для вторых блюд, нужно разрезать на куски и поместить в соленый раствор (на 1 л воды 40 г соли и 1 чайная ложка раствора аскорбиновой кислоты в соотношении 1 г на 1 л воды). Посуда должна быть эмалированной или стеклянной. Соотношение массы мяса к объему раствора – 1:2 (1 часть мяса и вдвое больше воды). Оставьте замоченное мясо на 6-12 часов, трижды меняя раствор. При такой подготовке белок мяса остается в целости, а все вредные химикаты переходят в раствор. Потом можно запечь мясо в собственном соку. Но не жарьте!

Мясная пища должна тщательно разжевываться

Пережевывать мясо нужно 35–55 раз. Этот способ лечения называется «флетчеризм», или питание по образцу американского диетолога Флетчера. Разжевывать пищу надо до тех пор, пока она не превратится в «кисель», не пропитается тщательно слюной. Слюна обезвредит ядовитость мясной пищи и снабдит ее необходимыми для дальнейшего переваривания ферментами. В этом случае вы заметите, что количество употребляемой пищи сокращается почти в полтора раза против привычного.

Употребляйте самое полезное мясо

Наиболее богаты микроэлементами потроха – сердце, печень, почки, мозги. Особенно полезна птичья печень. Детям, пожилым и больным людям раз в неделю желательно есть печень. Но она должна быть свежей, не перемороженной.

В мясе не нуждаются даже те, кто ведет активный образ жизни!

Обычно можно услышать такие возражения: «Я веду активный образ жизни, мне требуется много белка!» Запомните: спортсменам требуется то же количество белковой пищи, что и обычным людям. Белок не способствует увеличению силы. Он лишь забирает полезную энергию для переваривания и усвоения избыточного количества белка. Наоборот, присутствие в пище спортсменов избыточного количества белка может вызвать обезвоживание организма, потерю аппетита и понос. Если вам предстоит тяжелая физическая нагрузка, нужно увеличить дозу углеводов за счет фруктов. Банан и груша, кстати, обладают всеми незаменимыми аминокислотами. Белки не способствуют непосредственно повышению мускульной активности – они не дают энергию, а забирают ее. Известно, что естественная растительная диета предотвращает инфаркты на 90–97 %.

Исследованиями ученых доказано, что у взрослого человека только 4 % всей введенной с пищей энергии идет на построение новых клеток, а остальные 96 % расходуются на потребляемую энергию. Это еще раз указывает на то, что растительная пища дает более благоприятное сочетание питательных веществ, чем мясная, и сама по себе представляет достаточное и подходящее питание для человека. О необходимости дополнять ее мясом не может быть и речи. Наоборот, здорового человека правильнее предостерегать от употребления мяса, а больному предлагать предпочтительно растительную и сравнительно бедную белками пищу.

Швейцарский врач Бирхер-Беннер приходит такой пример. Двое молодых рикш (вегетарианцы поневоле, так как средств на мясную пищу у них не было) ежедневно пробегали по 40 км, не зная усталости. Когда же им стали давать мясо, то уже через три дня они с трудом справлялись со своей работой. И рикши попросили вернуть их к вегетарианской пище – рису (углеводам). Как только это произошло, их работоспособность стала прежней.

Этот пример наглядно показывает, что мясо не имеет ничего общего с мышечной силой. Оно обладает лишь возбуждающим действием, которое и принимается за свидетельство большой питательной ценности мяса. На самом же деле ценность эта ничтожна, и чем больше мяса ест человек, тем менее выносливым и работоспособным становится.

М. Бирхер-Беннер предупреждает: «Ни наука, ни опыт человечества не говорят, что мясо – укрепляющая пища. А кажущееся возрастание силы и якобы крепость при употреблении мяса базируются, как при употреблении алкоголя, на роковом обмане наших вкусовых нервов и органов чувств. Раздражение, токсическое воздействие, возбуждение принимаются за прилив сил».

Задумайтесь также над следующим. Лев, питающийся исключительно мясом, спит 20 часов в сутки. Орангутанг, который употребляет только растительную пищу, спит лишь 6 часов в сутки.

Многие медики считают, что, если не есть мяса, в организме возникает дефицит витамина В₁₂. Но откуда же берут его животные, чье мясо мы едим? Оказывается, в небольших количествах витамин В₁₂ содержится в растениях. Кроме того, этот витамин производит сам организм. Создается этот витамин бактериальной флорой, населяющей наш кишечник. Кроме того, потребность в этом витамине для нашего организма измеряется в микрограммах – миллионных долях грамма. Одного миллиграмма витамина В₁₂ нам хватит на 2 года! А употребление несвойственной нашему организму пищи вызывает ее разложение и гниение. Мясо замедляет производство витамина В₁₂. Поэтому мясоеды могут испытывать дефицит этого витамина, причем этот дефицит у них более выражен, чем у тех, кто мяса не употребляет или имеет в рационе 70 % свежих фруктов и сырых овощей.

Сколько белка надо человеку

В популярной литературе пишут, что нужен 1 г на килограмм массы тела, а растущему организму или некоторым больным – чуть больше. Но этот вопрос и по сей день остается спорным.

Всемирная организация здравоохранения установила довольно высокие нормы с точки зрения натуральной гигиены: мужчинам весом 65 кг – от 37 до 62 г белка, женщине весом 55 кг – 29–48 г. Но нижняя граница этой нормы признается натуропатами как более правильная.

Если белок будет полноценным, то, по мнению натуропатов, для взрослого человека в среднем достаточно 18 г белка в сутки. В книге Тарасова и Бохановской «Сырая пища и ее приготовление» говорится: «Умственный работник или человек, ведущий сидячий образ жизни, должны ограничиваться 25–20 и даже 15 г белка в день».

Это количество белка при сыроедении можно покрыть 100 г миндаля или орехов».

Некоторые врачи считают, что режим с ограничением белка до 25 г еще может обеспечить минимальные белковые траты, но дальнейшее снижение будет уже «голодным режимом». Однако при этом они ничего не говорят о качестве белка!

А вот что пишут Тарасов и Бохановская: «Колонии фруктоедов и сыроедов существовали еще в 1924 г. в Калифорнии, Аргентине, Австралии. В Калифорнии и сейчас процветают фруктоеды. Их рацион содержит меньше 22 г белков в день, и черпают они эти белки из фруктов».

Итак, нам говорят, что ежедневная пища должна содержать белка не меньше, чем его распадается и выводится из организма.

Ниши обращает внимание на то, что в организме идет взаимопревращение всех ингредиентов в необходимые для жизнедеятельности продукты. Как раз это и говорит о том, что перенасыщение белками опасно, что наибольшая ценность продукта для создания жизненной энергии заключается в содержании в нем углеводов.

Как показало изучение питания папуасов, в их организме белка распадается за сутки и выводится 30–45, а с пищей поступает 20–30 г. Откуда же папуас добывает недостающие 10–15 г? Оказалось, что папуасов «выручают» бактерии кишечника, которые фиксируют растворенный в пищеварительных соках азот воздуха и производят из него белок. Этими данными с удовольствием пользуются специалисты по микрофлоре, когда показывают, на что способны бактерии кишечника.

Что же это за волшебные бактерии? На этот вопрос отвечает А. П. Чупрун: «Стоит подчеркнуть, что бактерии эти самые обычные, живущие в кишечнике каждого человека, а весь секрет в том, что пища папуасов состоит главным образом из батата, сладкого картофеля, богатого углеводами (сахарами, крахмалом) и содержащего чуточку белка, но вполне полноценного, как и в нашем обычном картофеле».

А теперь скажите, правы ли те, кто называет натуропатов-сыроедов фанатиками и «ненормальными» и утверждает, будто нашу страну невозможно накормить без зерновых и мяса?

Конечно, орехи многим малодоступны, финики, бананы, инжир и многие фрукты, богатые углеводами, в своем большинстве привозные. Но наша страна давала около 30 % мирового сбора подсолнечника, а его семечки содержат прекрасный пищевой белок в изумительном сочетании с природными жирами, витаминами, микроэлементами и углеводами. Мука из семян после извлечения из них масла содержит 88 % белка. Сырые очищенные семена подсолнуха для вегетарианцев и натуропатов – и первое лакомство, и первая необходимость.

Полноценный белок содержится не только в орехах и масличных семенах, но и в траве, которую едят животные. Листья и зеленая масса растений наиболее перспективны в смысле удовлетворения организма человека полноценным пищевым белком. Это и дешевле, и проще, чем выращивать скот или «прочесывать» океаны, вылавливая рыбу.

Поразительно мало белка содержится в грудном молоке, предназначенном природой для выращивания младенца.

Это значит, что и взрослый человек может довольствоваться малым количеством белка.

Лучшая замена мясу – творог. В нем сочетаются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли кальция, магния, калия, метионина. Но творог – вареный продукт, поэтому его надо сочетать с сырыми овощами. Кроме того, творог содержит животные жиры, которые «забивают» протоки печени. Чтобы ликвидировать этот нежелательный эффект, надо добавлять в творог немного растительного масла. Например, к 2 столовым ложкам творога – 1 чайную ложку растительного масла и 2 столовые ложки кефира или кислого молока. Это основа для салата красоты. И каждый день он может быть разным в зависимости от того, что мы будем добавлять в эту основу: апельсин, или яблоко, или ягоды с медом, или овощи – помидоры, огурцы, капусту, морковь, зелень с чесноком.

Враг № 5: поваренная соль

Столовая, или поваренная, соль – единственная минеральная соль, которую каждый человек регулярно добавляет в еду. Соль всегда была одним из самых аппетитных элементов пищи. Однако известно чуть ли не всем, что соль называют «белой смертью». И это неспроста! Столовая соль – действительно очень вредный продукт. Почему же мы так привержены соли и соленой пище? Столь широкое применение соли имеет свои причины.

Известный врач Михаэль Горен считает следующее.

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

Во-вторых, когда еще не было холодильников и морозильников, соль служила для сохранения продуктов от порчи и гниения. Попробовав овощей из рассола, люди стали солить, квасить и мочить свежие овощи. Человек так привык все солить, что готов даже смириться с некоторыми болезнями, только бы не отказываться от соли. Постепенно вырабатывалась привычка солить всякую пищу, даже не пробуя ее.

В-третьих, мы мало знаем о том, сколько нашему организму требуется натрия и хлора (соль – это хлористый натрий). Многие продукты содержат эти вещества в излишних для человека количествах. А так называемая бессолевая диета содержит по крайней мере 1 г соли в день и более 2 г, если в рационе присутствуют хлеб и картофель.

Итак, еще одна привычка, которая губит здоровье. И причина ее – невежество. Давайте же, наконец, проясним вопрос: сколько соли нужно нашему организму, и в каком виде она должна в него поступать.

Внимание! это важно!

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

Моча здорового человека содержит в 1 л не более 9 г хлористого натрия. Если здоровый человек, со здоровыми почками получает в день 12 г соли, но выделяет менее 1 л мочи, в его организме ежедневно задерживается 3 г соли. Если этот процесс продолжается многие годы, нетрудно представить, что происходит в теле и крови: тело становится складом просоленных клеток. Нарушается равновесие между калием и натрием. Появляются отеки, воспаления. Кожа и подкожные ткани, легкие, кости, мышцы получают значительное количество хлористого натрия, поэтому одновременно в его тканях уменьшается содержание других важных минеральных солей, таких как соли калия, кальция, магния, фосфора, железа. Это, естественно, приводит к болезням.

Когда же человек решит изменить свою диету и станет воздерживаться от добавления в пищу поваренной соли, излишки хлористого натрия начнут постепенно выводиться. Этому будут способствовать кислое молоко, кефир, простокваша, продукты, богатые калием (мед и яблочный уксус содержат наибольшее его количество).

К сожалению, количество выводимой соли никогда не достигает 25 г. Это возможно лишь теоретически. С мочой и потом обычно может выйти 3–4 г в день. Кроме того, речь идет о здоровом организме; если же человек серьезно болен, поваренная соль увеличивает

нагрузку на сердце, почки, тормозит движение крови по сосудам. Необходимо знать: заболевания крови, легких, печени, сосудов, сердца, почек прежде всего требуют полного исключения из рациона поваренной соли!

Некоторые врачи выступают против бессолевой диеты: они считают, что при потении организм теряет соль, и эта потеря должна быть восполнена добавлением соли в пищу. Это грубое заблуждение. Организм сам пытается любой ценой поддержать уровень хлористого натрия в крови. Не надо забывать, что в нашем организме натрия должно быть всего лишь 15 %. Соль, накопленная в тканях, быстро переходит в кровь, поэтому необходимый уровень хлористого натрия в крови возвращается к норме даже в случае, если человек его потеряет с потом, испражнениями или рвотными массами.

Если даже питаться только сырыми овощами и фруктами, то и тогда человек получает более 1 г натрия в день.

Содержание натрия в пищевых продуктах

Продукты	Содержание соли, мг/100 г
<i>Зерновые</i>	
Хлеб ржаной	430
из муки грубого помола	
Хлеб пшеничный	250
из муки грубого помола	
Хлопья овсяные	60
Хлопья кукурузные	660
Рис (очищенный)	2
<i>Овощи</i>	
Капуста квашеная	800
Фасоль в стручках зеленая	400
Свекла	260
Цикорий	160
Корень сельдерея	125
Листья сельдерея	100
Шпинат	85
Шампиньоны	70
Картофель	30
Горошек зеленый свежий	20
Помидоры	20
Капуста красная	30
Капуста белокочанная	4
<i>Фрукты</i>	
Изюм	100
Бананы	54
Шиповник (плоды)	30
Финики	20
Черная смородина	15
Яблоки	8
Груши	3
Ананасы, лимоны, грейпфруты	1
Апельсины, орехи	20–50

<i>Молочные продукты</i>	
Молоко коровье	120
Творог	30
Сыр эментальский	800–1200
Яйцо	100
Грибы	150–300
Мясо	
Говядина	около 78
Телятина	100
Свинина	около 80
Рыба	100–150
Тунец консервированный	500

Это значит, что и при бессолевой диете в пище в скрытом виде присутствует соль, и этого количества натрия организму вполне достаточно.

А хлора? Большое количество хлора обычно содержится в городской водопроводной воде. Это вызвано необходимостью очистки воды. Но избыток хлора опасен. Избавиться от него можно, если кипятить воду в открытой посуде (чайнике) в течение 15 минут.

Когда речь идет о бессолевой диете, это означает, что не надо добавлять в пищу столовую рафинированную соль. Если невозможно купить хлеб без соли, лучше печь свой домашний хлеб, замешивая муку вместе с отрубями на минеральной воде, где содержится целый «букет» солей. Можно добавить в тесто луковый сок, тмин, корицу, имбирь и другие специи.

Лучший способ отказаться от соли – воздерживаться от продуктов, требующих подсолки

Варить без соли непросто. Некоторые продукты без соли вообще несъедобны. Но, к счастью, большая часть этих продуктов не имеет значения для нашего здоровья, а то и вовсе не нужна. В суп можно добавить односуточную простоквашу, свежую зелень, чеснок, лук. Еще лучше вообще отказаться от супов, если позволяет бюджет и климат. К супу человек пришел по бедности и из-за холода.

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

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

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

Для некоторых людей бессолевая диета – вопрос жизни и смерти

Ряд заболеваний требуют бессолевой диеты.

Во-первых, болезни почек, такие, как анурия или воспаление почечных клубочков.

Во-вторых, при ожирении. В этом случае лучше всего серьезно ограничивать употребление соли или назначить бессолевую диету поскольку соль с водой не выводится, наоборот, соль задерживает воду в организме, нарушая естественное равновесие в межклеточных и внутриклеточных водах.

В-третьих, при всех сердечных и сосудистых заболеваниях, так как именно соль значительно повышает давление крови у многих больных гипертонией.

При гипертонии соль нужно исключить вообще. Происхождение гипертонии до сих пор не установлено, но известно, что фактор питания (его избыток или недостаток) играют при этом сравнительно небольшую роль по сравнению с тем огромным значением, которое несет избыток потребления хлористого натрия. Именно соль во многих случаях значительно повышает кровяное давление. Замечу, что аналогичным образом действует избыточное употребление мяса и переедание вообще. Не следует забывать, что недостаток солей магния, кальция и цинка при излишках кадмия в питьевой воде и во многих продовольственных продуктах промышленного производства может также вызвать состояние тяжелой гипертонии. Все это подтверждает мысль, что гипертония связана с накоплением токсинов в крови; чтобы спасти себя, организм сужает сосуды, а это автоматически повышает давление. Это яркий пример того, что болезнь – попытка организма спасти себя. Поэтому, чтобы помочь себе, человек должен исключить причины заболевания, в данном случае – отказаться от соли.

В-четвертых, при раке.

Чем заменить поваренную соль

Известно, что народы, питающиеся белком морских продуктов и использующие морскую соль как приправу, здоровее народов, не употребляющих в питании даров моря. Морская соль, помимо хлора и натрия содержит ряд других минеральных элементов и редкие металлы, почти не встречающиеся в продуктах питания, как и неочищенная каменная соль.

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

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

Однако и здесь есть «подводные камни». Например, в США морскую соль очищают методом бассейнов, пока не будет получен чистый хлористый натрий (концентрация 99,6 %), а оставшуюся жидкость, полную других важных для нас микроэлементов, выливают. Очищенная морская соль настолько же «полезна», как и обычная столовая соль. Выбирая в магазине морскую соль, внимательно читайте этикетку. Бывает, на этикетке гордо написано, что данный продукт богат ценными микроэлементами, а в составе значится только хлористый натрий. Это очищенная морская соль.

В продаже есть также соль йодированная. И многие люди путают ее с морской. Это не одно и то же! Йодированная соль – не что иное, как обычная поваренная соль, обогащенная йодом. А где остальные микроэлементы?

Сколько соли нам надо

Норма соли для здорового человека не должна превышать 4 г в день. Больным гипертонической болезнью рекомендуется не более 1 г (если врач не предписал по-другому). В жару, в тропиках, при тяжелой работе, например, у мартеновских печей, когда организм выделяет много влаги с потом, на военном марше, человек нуждается в большом количестве соли, но такой соли, которая содержит не только натрий и хлор, но и магний, железо, кальций, бром, йод, серу, углекислые соли. Пот – это не просто соленая вода! В нем есть и аминокислоты, и витамины (растворенные в воде), и мочевины, и минеральные соли – кальций, калий, хлор и т. д. Все это лишний раз говорит в пользу неочищенной соли, состоящей не только из натрия и хлора, но и других солей.

Те, кто работает с высокими температурами, должны заботиться о питании, богатом минеральными элементами, поскольку они много теряют с потом. Для восполнения потерь микроэлементов металлургам рекомендуется пить минеральную воду «Боржом», «Ессентуки» и т. и. Если в продуктах питания мало магния и кальция, в них добавляют доломит. Потребность человека в магнии составляет около 600 мг в день, но иногда и эту норму надо повысить вдвое. С пищей мы получаем обычно 200 мг в сутки.

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

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

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

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

Вместо соли также можно употреблять помол (в кофемолке) сухой морской капусты.

Тем, кому соль противопоказана вообще, следует употреблять Санасол – препарат, который близок по вкусу к поваренной соли, но состоит из множества необходимых организму микроэлементов, таких как: хлориды калия, аммония, кальция глюконата, магния аспаргината, калия цитрата, глютаминовой кислоты. Все эти элементы повышают жизнеспособность организма человека.

Приправы при бессолевой диете

Понятно, что совсем без приправ есть невкусно. Ниже я привожу перечень приправ, которые рекомендовала бы вам вместо магазинных, содержащих хлористый натрий, усилители вкуса и консерванты. Некоторые из этих приправ относятся к дикорастущим полевым растениям, другие же можно культивировать в своем огороде или цветочных горшках.

Душица – травянистое растение семейства губоцветных. Подходит для чечевицы, фасоли, картофеля, печеных овощей, шпината, приготовленного на пару, кольраби и салата из сельдерея. Можно применять вместе с зеленью, сушеной и свежей.

Рута – многолетнее травянистое растение, обладающее сильным специфическим запахом, горькое на вкус. Можно добавлять к бутербродам и чаю. Очень полезна при кишечных заболеваниях.

Укроп – ценная приправа, богатая минеральными солями и хлорофиллом.

Лаванда – полукустарник семейства губоцветных. Применяется в свежем и сушеном виде для соусов и салатов.

Лавровый лист. Его добавляют к маринованным и фаршированным овощам.

Огуречная трава – растение семейства бурачковых. Высота кустарника достигает 50 см. Его ароматные листья можно добавлять в салат, готовить из них чай, полезный при ревматизме и склерозе сосудов.

Фенхель. Луковица хороша для салатов, а сама приправа – для маринованных овощей, салатов и разных пареных блюд.

Розмарин. Хорош для фасоли. Можно добавлять к соусам и салатам вместе с тмином и шалфеем.

Щавель растет в диком виде и культивируется. Очень кислый. Из него можно готовить хороший салат, добавляя молодую крапиву, молодые листья одуванчика и репчатый лук. Из щавеля готовят вкусный зеленый борщ. Зелень лучше забрасывать в борщ, уже снятый с огня.

Тимьян (чабрец) – растение из семейства губоцветных. Используется как зелень, так и цветки. Чай, настоянный на тимьяне, помогает при мигрени и астме. Как приправа подходит для фасоли, чечевицы и других стручковых, а также для салатов.

Атрискус – декоративное садовое растение с белыми цветами. В свежем виде добавляют к щавелю и салатам. Рекомендуются при кожных заболеваниях, туберкулезе и ревматизме. Способствует увеличению количества молока у кормящих матерей.

Анис. Хорошая приправа для пирогов из «полной» муки (с отрубями) и неочищенного сахара.

Мята. Служит приправой для салатов, пригодна также для заварки чая.

Эстрагон – многолетнее травянистое дикорастущее и огородное растение семейства сложноцветных (вид полыни). Употребляется как пряность и служит для приготовления эстрагонной кислоты. Хорошо промытые листья кладут в бутылку с винным уксусом, закрывают горлышко белой тканью и на 3–4 недели оставляют бутылку на самом солнечном месте дома. Перед употреблением добавляют воду и винный уксус. Можно добавлять к салатам. Помогает при ревматизме.

Шалфей. Его с полным правом можно именовать ценнейшим медицинским растением. Очищает кровь и улучшает ее состав. Отличная приправа для блюд из гороха и моркови, салата из огурцов.

Медовка (мелисса) – многолетняя трава семейства губоцветных. Действует успокоительно. Еще во времена древнеримского писателя и ученого Плиния Старшего (I век), автора

знаменитой «Естественной истории», рекомендовалась для ипохондриков и страдающих истерией. Отличная приправа для салатов и вареных блюд.

Можжевельник – вечнозеленый хвойный кустарник семейства кипарисовых. Его ягодные шишечки применяют как мочегонное. Хорошая приправа для квашеной капусты.

Кинза (кориандр) – однолетнее травянистое растение семейства зонтичных. Его листья служат отличной приправой для супов и салатов. Плоды, размолотые в муку используют при выпечке мучных изделий и как приправу для творога и свеклы.

Базилик – растение семейства губоцветных. В качестве приправы используют листья и плоды.

Любисток. Едят вместе с корнем в сыром и вареном виде. По вкусу напоминает сельдерей. Отличная приправа. Сильное мочегонное средство.

Настурция (капуцин). Листья и цветки используют для салатов, почки и зерна – для маринования овощей. Содержит большое количество витаминов А и С, рибофлавина, железа, кальция, йода и эфирных масел.

Тысячелистник – садовое растение. Когда оно еще молодо, из него можно приготовить салат. Отличная приправа. Особенно рекомендуется для заварки чая для женщин, так как укрепляет матку и способствует упорядочению менструаций.

Крапива. Молодые листья хороши для салатов. Крапивный сок лечит язву желудка, колиты, хроническое воспаление суставов, кожные заболевания, мигрень, болезни печени и желчного пузыря, камни в почках, дизентерию, хронический запор, болезни дыхательных путей, диабет, нарушение менструаций, хорошо заживает раны. Чай из крапивы очищает кровь, а небольшое количество крапивного сока стимулирует физическое и умственное развитие детей.

Горчица домашняя

Компоненты: 4 ложки горчичной муки, 2 чайные ложки яблочного уксуса, 1 чайная ложка фруктового сахара, 1 шарик черного перца.

Способ приготовления: смешивают все компоненты с водой в фарфоровом или стеклянном сосуде и мешают до тех пор, пока не получится жидкое тесто. Сосуд ставят в горшок с водой, нагревают до кипения и мешают, пока тесто не начнет закипать. Через 10–15 минут вынимают сосуд с горчицей из кипящей воды.

Домашняя горчица может храниться очень долго.

Маринованная арбузная корка

Компоненты: арбузная корка, морская или каменная соль, чеснок, сельдерей или петрушка, укроп.

Способ приготовления: съедая арбуз, оставляют на арбузной корке мякоть толщиной с палец. Снимают верхнюю зеленую кожуру, оставляя белый слой, и разрезают корку на кубики. Очищают от кожуры десяток долек чеснока. Тщательно моют жесткой щеткой корешки сельдерея или петрушки, разрезают на кусочки и добавляют всю зелень.

Перекладывают всю зелень в стеклянную банку, наливают соленую воду (1 чайную ложку соли на каждый стакан воды), завязывают банку тканью и хранят ее на солнечной веранде или на кухне в теплом месте. Через 7–10 дней маринованная арбузная корка готова к употреблению.

Маринованные кабачки

Компоненты: кабачки, чеснок, сельдерей (корень и листья), укроп, соль (морская или каменная), лавровый лист, острый перец.

Способ приготовления: небольшие кабачки моют и кладут в стеклянную банку. Добавляют корень и листья сельдерея, петрушки, много укропа, лавровый лист, чеснок, несколько целых болгарских перцев, соленую воду (1 чайная ложка морской соли на стакан воды). Банку завязывают тканью и ставят на несколько дней в солнечное место.

Чтобы ускорить процесс, можно кабачки нарезать ломтиками. Маринованные кабачки хранят в холодильнике.

Маринованные огурцы

Компоненты: огурцы, чеснок, сельдерей или петрушка (корень и листья), укроп, морская или каменная соль, лавровый лист, острый перец.

Способ приготовления: выбирают небольшие огурцы, моют их и кладут в стеклянную банку. Добавляют корень и листья сельдерея, большое количество укропа, лавровый лист, чеснок, несколько целых перцев, соленую воду (чайная ложка морской соли на стакан воды). Банку завязывают тканью и оставляют на один день в квартире в солнечном месте. Затем держат банку в холодильнике.

Маринованные помидоры

Компоненты: помидоры, чеснок, сельдерей, петрушка (корень и листья), укроп, морская или каменная соль, лавровый лист, перец.

Способ приготовления: выбирают небольшие помидоры одного размера. Они могут быть зелеными или зеленоватыми. Погружают перечисленные выше ингредиенты в стеклянный сосуд, заливают соленой водой, закрывают тканью, ставят на солнце или держат в теплом месте.

Маринованные овощи

Компоненты: огурцы, морковь, сельдерей, сладкий перец, репа, чеснок, морская или каменная соль, укроп.

Способ приготовления: Тщательно промыв все овощи, кладут в стеклянный сосуд (сельдерей и морковь режут ломтиками). Растворяют соль в тепловатой воде и наливают ее в сосуд. Завязывают сверху белой тканью и ставят в теплое место.

Фаршированный и маринованный перец

Компоненты: морковь, капуста, сельдерей, корень петрушки, острый перец (несколько штук), чеснок, корень сельдерея или пастернака, укроп, морская или каменная соль.

Способ приготовления: нарезают овощи маленькими кубиками, очищают перец от внутренностей и заполняют нарезанными овощами, добавив ½ столовой ложки морской соли. Каждый перец покрывают листьями и завязывают белой ниткой. Укладывают аккуратно каждый перец в отдельности в керамический или стеклянный сосуд и заливают соле-

ной водой. Добавляют много чеснока, зелень сельдерея, ломтики корня сельдерея, укроп и несколько маленьких острых перцев.

А как насчет соусов?

Говоря о приправах, не могу не упомянуть всевозможные соусы, такие, как кетчуп, майонез. Это разрушители! Варенные, стерилизованные, пастеризованные продукты, напичканные химикатами, либо химикаты в чистом виде. Организм в них не нуждается! Соусы, изготовленные производственным способом, надо исключить. Эти продукты раздражают слизистую оболочку желудка и кишечника, тормозят усвоение пищи и способствуют перееданию. Это потенциальный фактор для образования рака желудка. Конечно, поначалу еда без усилителей вкуса покажется пресной, но очень скоро вкусовые нервы перестроятся, и вы будете вознаграждены великолепными ароматами естественной пищи.

Вкусные и полезные соусы, заменяющие магазинные.

1. Ореховый майонез

Истолочь орехи с малым количеством растительного масла, чтобы получилась каша. Сбить эту кашу с растительным маслом в пропорции 2–3 столовые ложки масла на столовую ложку кашицы, прибавить сок лимона или клюквы. Употреблять сразу после приготовления.

2. Майонез сыроедов

Взбить 1–2 желтка, прибавляя понемногу 2–3 столовые ложки растительного масла; добавить 1 чайную ложку тертого лука или 1 столовую ложку тертого сельдерея, 1–2 столовые ложки лимонного или клюквенного сока. Майонез можно сделать зеленым, добавив сок ботвы редиса, моркови, репы, чеснок (1–2 зубчика).

3. Майская подлива

Соединить в равной пропорции лимонный или клюквенный сок и растительное масло. Добавить немного зеленого лука, рубленой петрушки, взболтать в бутылочке.

4. Сметанная подлива

Сок одного лимона перемешать с 3 столовыми ложками сметаны, добавить зубчик чеснока, не более ½ чайной ложки нарубленного лука и 1 столовую ложку растительного масла. Все взболтать.

5. Томатная подлива

Смешать 8 частей масла, 1 чайную ложку лимонного сока, тертый сельдерей по вкусу, 4 части свежего сока протертых томатов.

6. Заправка «Провансаль»

Правой рукой растирать в ступке деревянной ложкой желток, подбавляя левой растительное масло каплями. Когда загустеет, добавить ½ стакана лимонного сока, чередуя его с растительным маслом.

7. Томатная паста

Возьмите 1 кг спелых красных помидоров, 250–300 г хрена (можно добавить сладкого болгарского перца и антоновских яблок – тоже по 300 г) и пропустите через мясорубку. Вы получите настоящую кладовую витаминов и микроэлементов!

8. «Хреновина»

Это мой любимейший и полезнейший рецепт. В этой приправе содержатся продукты, которые обладают свойством накапливать кислород. Берете 1 кг спелых грунтовых помидоров, 250–300 г чеснока, перемалываете

в мясорубке, добавляете туда 300 г сладкого болгарского перца, 300 г тертого хрена, 300 г антоновских яблок, щепотку морской соли. Закрываете смесь в чистых банках полиэтиленовыми крышками и держите в холодильнике. Добавлять можно куда угодно вместо кетчупа и прочих магазинных соусов, прошедших тепловую обработку.

Продукты, к которым следует относиться с осторожностью

Яйца

Яйца не вредны, но если вы можете без них обходиться, откажитесь от них. Для производства необходимого человеку белка требуются высококачественные аминокислоты. Все они содержатся, как уже говорилось, в продуктах растительного происхождения.

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

Все ценные минеральные вещества и витамины содержатся в желтке, поэтому, если вы любите яйца, ешьте их в таком виде: белок вареный, желток сырой. Можно также есть яйца «всмятку» или в виде «глазуньи». Сырой желток хорошо добавлять в салаты из свежих овощей. Капните в него кислоту (лимонный сок, яблочный уксус), чтобы убить сальмонелл, положите чеснок, немного растительного масла и меда, разотрите все это и соедините с 1–2 чайными ложками сметаны. У вас получится «живой» майонез для заправки салата.

Жиры

Жиры делятся на твердые («насыщенные») и жидкие («ненасыщенные»).

«Насыщенные» жиры твердеют при комнатной температуре. Это в основном жиры животного происхождения: сливочное масло, яичный желток, жир говядины, баранины, свинины, а также кокосовый и пальмовый жир. Главная составная часть «насыщенных» жиров – холестерол. На основании этого их считали опасными. Кроме того, жировая ткань животных, как и человека, является своего рода отстойником: в ней организм откладывает и накапливает токсические вещества. В первую очередь – химикаты, которые применяются в сельском хозяйстве. Эти химикаты, накопленные в жире животного, попадают в организм человека вместе с пищей. Помимо всего прочего, твердые жиры содержат так называемые стеариновые кислоты. Стеариновых кислот очень много в красном мясе, в шоколаде и какао. Эти кислоты обволакивают эритроциты, красные шарики крови, которые разносят кислород по всему организму, и тем самым ухудшают процесс снабжения кислородом головного мозга, сердца и других жизненно важных органов, блокируют капилляры. Это приводит к засорению крови, инсультам, инфарктам. Стеариновые кислоты затрудняют работу пищеварительного тракта. Клейкий, жирный стул, мажущий унитаз, указывает на высокую концентрацию стеариновых кислот в кишечнике.

Есть жиры «ненасыщенные», которые остаются жидкими при комнатной температуре. Это маргарин, кукурузное, хлопковое масло и другие масла с низким количеством холестерина. Долгое время их считали менее опасными. Однако это не так. Все зависит от того, сколько, как, когда, с чем, в каком виде мы их употребляем.

Еще существуют мононенасыщенные жиры: оливковое масло, масло канолы, льняное и другие растительные масла, в которых эффект холестерина отсутствует. Эти жиры нам необходимы.

Американский доктор-кардиолог Уайт пишет: «Сто лет назад от коронарной болезни сердца и до срока в Америке умирало 10–15 % населения, сегодня – 50 %. Сто лет назад от рака умирало 6 %, сегодня умирает от рака 24 %, и эта цифра постоянно растет. Причина – в том числе и в качестве употребляемого жира. Мы съедаем очень много вредного жира, осо-

бенно, когда едим вне дома, и слишком мало жира, жизненно необходимого для нормальной работы клеток нашего организма.

Давайте разберемся, какие из жиров действительно представляют опасность для здоровья, и как правильно употреблять этот элемент пищи.

Насколько опасен холестерол

Мы привыкли считать, что холестерол, главная составляющая твердых жиров, – враг сосудов, провокатор, вызывающий в организме сердечно-сосудистые и другие болезни. Но современные научные исследования открывают, что это не так.

Холестерол – это натуральная субстанция, необходимая для нормального функционирования организма. Он, как это ни кажется парадоксальным, играет важную роль в сохранении стенок и оболочек клеток, он необходим для смазки сосудистой системы, многокилометровой капиллярной трассы. Он нужен для формирования желчных кислот, необходимых при переваривании пищи. Холестерол необходим для формирования витамина Е, он отвечает за выработку в организме сотен гормонов.

Однако холестерол не растворяется в крови. Он связывается белками крови, образуя липопротеины. Избыток холестерола откладывается на стенках сосудов. И если он откладывается в большом количестве, это способствует проявлению атеросклероза – инфарктам. Кроме того, если в организме накапливается избыток жира, то со временем холестерол откладывается в печени и может явиться причиной злокачественного перерождения тканей.

Некоторые ученые убеждены, что бороться с холестеролом можно, употребляя в большом количестве «ненасыщенные» жиры, овощные масла. Другие ученые полагают, что это ошибочное мнение. Исследования показали, что дело не только в жирах. Важную роль играют соли магния и других минералов, а также аминокислоты.

«Нужно разъяснить людям неправильность идеи, что контролировать сердце и сосуды можно, избегая сливочного масла и яиц. Это свехупрощенная идея – совершенно неправильная», – писал дважды Нобелевский лауреат, крупнейший ученый современности, биохимик Лайнус Полинг.

Крупный биохимик Техасского университета, доктор Уильямс в своих исследованиях доказал, что богатая холестерином пища содержит лецитин, который помогает организму удерживать этот холестерол и предупреждает его накопление в стенках артерий. Поэтому, если у вас высокий холестерол, это само по себе ничего не означает, так как, если у вас одновременно в крови присутствует лецитин, то он не даст холестеролу выпасть в осадок. Опыты на животных показали, что яйца в больших количествах не вызывают атеросклероза. Они повышают холестерол в сыворотке крови, но так как одновременно в них содержится лецитин, то он предупреждает холестероловые отложения. В то же время есть группы людей с очень низким холестеролом. Это онкологические больные. Раковые клетки не обладают способностью вырабатывать холестерол, и они забирают его из крови. Эта крайность также опасна для организма.

Истинной причиной отложения холестерола на стенках артерий является избыток простых углеводов в крови. А возникает он вследствие употребления рафинированных углеводов – сахара и сладостей. Именно они формируют склеротические бляшки.

Правда о растительных маслах

Сегодня не только врачи, все знают, что холестерол делится на «хороший» и «плохой»:

LOL – «плохой» холестерол. Мы получаем его, употребляя продукты животного происхождения.

HOL – «хороший» холестерол. Присутствие его в крови помогает снизить уровень «плохого» холестерина. Содержится этот «хороший» холестерол в цельных зернах, овощах, овощном масле и рыбе. Чем выше этот «хороший» холестерол, тем ниже общий, тем ниже риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Многие делают отсюда вывод, что растительное масло можно употреблять в неограниченных количествах: в нем мало холестерина. Это не так. После употребления растительные масла продолжают оставаться в кровяном русле более 20 часов. За эти часы масло успевает обволакивать красные кровяные шарики – эритроциты, способствуя их склеиванию, создавая препятствия для циркуляции крови. При этом наши ткани лишаются кислорода на продолжительный период времени. Поэтому думать, что, когда мы употребляем больше растительных масел вместо животных, уровень холестерина в крови снижается, – неверно.

Опыты показали, что нет таких растительных масел, которые в союзе с холестерином не блокировали бы сосуды: только одни масла повреждают сосуды больше, другие – меньше. Масло арахиса, например, образует склеротические «бляшки» скорее и в большем количестве, чем другие растительные масла. Мало того, оказалось, что земляные орехи вызывают аллергические реакции, в результате воспаляются стенки артерий, которые в таком случае и становятся стартовой площадкой не только для аллергии, но и для склероза.

Еще большие проблемы с растительными маслами возникли, когда их стали превращать в маргарин. Оказалось, что жиры переходят из крови в ткани, насыщая их. А это может способствовать злокачественному перерождению клеток. Кроме того, тепловая обработка жиров скручивает, сплетает жировые молекулы. Витамины и ценные минералы теряются, так как продукт подвергается отбеливанию, экстрагированию, химизации. Жидкие растительные масла превращаются в «насыщенный», твердый жир.

Какой же жир выбрать?

Нашему организму нужны не жиры, а жирные кислоты. Лучший уровень жира – тот, который мы получаем, съедая свежие овощи, орехи, семечки и углеводы. Поэтому салаты лучше заправлять не маслом, а капустным или овощным соком, либо яблочным уксусом. Но, как уступку привычкам, можно употреблять оливковое масло (желательно холодного отжима) и масло льна.

Стимуляторы – кофе, чай, шоколад

Чай, кофе, какао, шоколад – помимо того, что все эти продукты – стимуляторы, подстегивающие нервную систему, они еще содержат вредное вещество ксантин. Ксантин способствует развитию ряда хронических заболеваний: астмы, мигрени, подагры, заболеваний кожи, крови, почек, ревматизма, артритов, запоров. Все эти болезни грозят тем, кто злоупотребляет кофе и шоколадом. Поэтому, если человек, страдающий запором, пьет кофе, чтобы снять головную боль или чтобы воздействовать на работу желудка, он лишь ухудшает свое состояние, хотя, может быть, и получает временный, сиюминутный эффект.

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

Никогда не пейте чай с целью вызвать стул или успокоить боли в животе при язве желудка!

«Нет никакой необходимости в том, чтобы чай значился в числе основных элементов рациона», – пишет старейшина израильских натуропатов, Михаэль Горен. Экономика стран, которые импортируют чай, кофе, какао, намного выиграла бы, если бы людей в этих стра-

нах приучали пить зеленый или цветочный чай, оказывающий успокаивающее действие на стенки кишечника, но не содержащий токсичных веществ. Под цветочным подразумевается чай из мяты, зверобоя, шалфея, шиповника, листьев черной смородины, малины, лепестков суданской розы (каркадэ).

Самый полезный чай – это напиток из листьев малины и черной смородины. Эти растения обладают самым большим запасом витамина С, который играет ведущую роль в кроветворении, защите организма от патогенных бактерий и вирусов, поддержании нормального артериального давления, сохранении эластичности стенок сосудов, белковом обмене и антитоксической функции печени. Дефицит витамина С может спровоцировать любое заболевание. Мы заражаемся такими болезнями, как грипп, насморк, легочные и грибковые инфекции именно из-за нехватки витамина С. Недостаток витамина С может вызвать разрушение зубов, болезни десен, нарушение функции щитовидной железы, печени, почек, желудка, кишечника, надпочечников и селезенки, патологические изменения сосудов, артрит, невралгию, отеки, катаракту, глаукому, аллергические реакции, диатез, общую слабость, депрессию и бесплодие.

Настой

Листья годятся как сухие, так и свежие. Свежие листья обрабатывают так.

1. Вымыть листья и подсушить в тени 2–3 дня.
2. Измельчить листья, удалив прожилки.
3. Вскипятить 2 литра воды (это количество рассчитано на 100 листьев или на 200 г сухого сырья). Дать воде остыть, через 40 минут положить туда листья, помешать и закрыть крышкой.
4. Выждать час и профильтровать настой через марлю или ситечко.
5. Отфильтрованный настой (его получится около 1,8 л) разлить по стеклянным бутылкам (если бутылки прозрачные, их надо чем-нибудь обернуть) и хранить в холодильнике. В металлических и пластиковых сосудах настой держать нельзя.

Кипятить настой нельзя! При кипячении разрушается витамин С, ради которого все затевалось. Настой из листьев черной смородины кисловат на вкус, поэтому не следует запивать его сильно щелочными напитками – кофе, чаем. Нужно выждать час, иначе витамин С разрушится.

Чай

Чай более эффективен во время болезни для снижения температуры.

Положите 3 чайных ложки листьев в неметаллический сосуд и залейте стаканом горячей водой с температурой не выше 80 °С на 10–15 минут. Выпив чай, можно заварить использованные листья еще дважды.

Лучше всего пить чай из листьев малины или черной смородины, смешивая его с чистой некипяченой водой. Но имейте в виду, что содержащийся в некипяченой воде кислород разрушает витамин С, поэтому свежеприготовленный чай нужно выпить в течение 8-10 часов.

Можно приготовить чай и на некипяченой ключевой воде: он самый полезный. Для этого нужно замочить в холодной воде листья на 1 часа (в тех же пропорциях).

В день нужно выпивать не менее 2-х литров напитка из листьев черной смородины или малины.

Памятка больным людям

Если вы страдаете какими-либо хроническими заболеваниями, вам следует не только отказаться от вредных продуктов, но и уменьшить количество пищи, которая способствует развитию вашего заболевания.

Пища, увеличивающая в крови опасный холестерол

Говядина, свинина, баранина, любая жареная пища, яйца, сметана, сливки, сыр, мороженое, шоколад, кондитерские изделия, сливочное, пальмовое и кокосовое масла, печень, икра.

Все эти продукты содержат много холестерина, а это означает, что, злоупотребляя ими, вы рискуете усугубить болезни сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной систем.

Пища, которая способствует развитию злокачественных опухолей

Мясо, овощные масла, употребляемые подогретыми или в избытке, все жареное, жирное и сладкое, пища, бедная клетчаткой и витаминами.

Пища, способствующая развитию артрита

Кукуруза, шоколад, свинина, молоко, пшеница, рожь, яйца, говядина, кофе, арахис, сахар (в том числе тростниковый), масло, баранина, соя. Если мы злоупотребляем этой пищей или не отказываемся от нее при первых симптомах артрита, она служит развитию заболевания.

Я хочу напомнить: отложению солей способствует все, что подвергается тепловой обработке. Для вас это означает, что:

этих продуктов не следует есть много: желательно не чаще 1–3 раза в неделю и не более 200 г;

такие продукты, как апельсины, грейпфруты, лимоны, помидоры в сыром виде будут вашими целителями, а в вареном – врагами. Ешьте их понемногу и только сырыми.

Пища, которая может вызвать головные боли

Кофе, чай (особенно холодный), кофеиносодержащие напитки, шоколад, желтые жирные сыры, сметана, жареные орехи, копченое мясо длительного хранения (включая все сорта колбас, сосиски, сардельки, бекон, салями), цитрусовые (апельсины, грейпфруты, лимоны, ананасы и их соки), а также другие фрукты (бананы, изюм, красные сливы, инжир, авокадо, консервированные фрукты), определенные овощи (горох, фасоль, лук, кислая капуста), некоторые хлебные продукты (изделия из дрожжевого теста); синтетический сахар, кукуруза.

Пища, способствующая образованию камней в почках

Любая пища, подвергнутая тепловой обработке выше 47 °С, образует в организме соль щавелевой кислоты. В первую очередь это касается таких продуктов, как шпинат, листья свеклы, крыжовник, зеленый лук, черная смородина, сладкий картофель, фасоль, кабачки, помидоры, щавель.

Сардины, орехи, молочные продукты, мясо, семечки также способствуют образованию камней в почках, если есть их много, часто, в жареном или вареном виде.

Пища, способствующая образованию камней в желчном пузыре

Рафинированный сахар, сладости, сладкие молочные продукты, жиры, соленья, крахмал, отбеленная мука, рис, любая жареная пища.

Газообразующая пища

Сильно: брокколи, капуста белокочанная, капуста цветная, капуста брюссельская, горох сухой, фасоль сухая, молочные продукты, соевые бобы, лук, турнепс.

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.