

ОСНОВЫ здорового питания



«...Сырое, разжиревшее, насыщенное ядом разложения мясной пищи тело — это питомник всевозможных болезней. Чистая пища имеет очень большое значение и при здоровой психике служит щитом от болезней. Очень много люди болеют от отравления атмосферы, от убийственных мыслей, преобладающих в людских сближениях, от недоброжелательства соседей. От всего этого необходимо обороняться. ...Большинство обывательских болезней — благоприобретенные. Когда-то болезни исчезнут из человеческого общества и старость не будет сопровождаться заболеваниями и дряхлостью. Пока же надо много помыслить и поработать над тем, как от этого защищаться».

«Питание духа столь же необходимо для человека, как и питание тела, и даже еще больше. Тело, лишенное пищи, умирает, так же возможна и смерть в духе лишенного питания. Ходячих мертвецов, в духе умерших, гораздо больше, чем кажется людям, ибо они и двигаются, и говорят, и пьют, и едят, и даже делают что-то, как обычные люди. Их много, этих живых мертвецов. Когда умирает тело, дух продолжает жить. Но когда умирает тело живого мертвеца, то не имеет он жизни в Мире Надземном. Ему нечем жить там, где жизнь поддерживается силою Агни, накопленного и сохраненного еще на Земле».

«...Да, труднее всего людям усвоить, что главное очищение должно заключаться в очищении мыслей и намерений, и в расширении сознания, ибо карма творится, прежде всего, мыслями. Когда человек высок духом, ...он может обезвредить на своем внутреннем огне самые вредоносные вещества; мощно выделяемая им психическая энергия все очищает и претворяет. Многим из придерживающихся строго растительной пищи и, в то же время, не упускающих случая позлословить, следовало бы припомнить речения Величайших Учителей человечества. Есть местности, например, в Тибете и Монголии, где почти невозможно достать овощи, ибо они или не растут там, или не созревают. Монахи-буддисты вынуждены питаться исключительно ячменем и бараньим и ячьим мясом, но, тем не менее, среди них встречаются очень достойные души».

- ✓ **Как устроена наша система пищеварения?**
- ✓ **Что такое белки, жиры и углеводы?**
- ✓ **Можно ли есть много соли?**
- ✓ **Какой помидор выбрать – свежий или консервированный?**
- ✓ **Как накормить ребенка?**
- ✓ **Что приготовить на обед?**

Содержание

Для чего мы едим?	3
Немного о пищеварении	5
Питательные вещества	11
О воде	17
Минеральные соли	20
Что влияет на поступление энергии	22
От чего зависит вес	23
Кислоты и щелочи	25
Лучшая из всех диет	26
Готовим с любовью!	31
За едой – есть	32
О пользе пережевывания	35
Когда, что и сколько есть	36
О режиме	39
Чего не следует есть	40
Сочетание продуктов	45
Основные правила питания	52
Питание детей	57
Примерное меню	60
Лечебное питание	64

Стремится ли человек к здоровью и физическому совершенству, овладевает ли тонкими энергиями, идет ли по пути духовного постижения – всюду неизбежно встают вопросы питания!

Однако, несмотря на широкую пропаганду разных диет, можно предположить, что в отношении культуры питания что-то самое важное отсутствует. Наши привычки в еде являются вчерашним днем и уже не соответствуют современному образу жизни.

Особое значение проблема питания приобретает сейчас, в переходный период между уходящей эрой Рыб и новой эрой Водолея, когда прилив огненной силы из Космоса вносит глобальные изменения во все сферы человеческой и природной деятельности, предъявляя высокие требования к чистоте физического тела.

Возможно, именно эта брошюра станет для вас первой ступенькой «лесенки», которая приведет к более разумному образу жизни.

ДЛЯ ЧЕГО МЫ ЕДИМ?

Разные люди подходят к этому вопросу далеко не одинаково.

Есть явные чревоугодники. Они научились получать от еды величайшее наслаждение, часто заменяющее другие человеческие радости. Удовольствие тут выдвигается на первый план, о физическом здоровье и духовности речь, как правило, не идет. А если и появляются подобные мысли, ароматы со стола обычно заставляют оставить всякие попытки к сопротивлению.

Противоположный тип – аскеты. Это гиганты с железной волей, укрощающие разными способами свои чувства. Аскеты едят лишь в силу необходимости.

Еще одна категория, пожалуй, самая многочисленная, – это «обычные» люди, которые живут по впитанным с молоком матери установкам типа «от мяса – сила», «завтрак съешь сам...» и так далее. Они с детства запрограммированы, и даже мыслей об изменении своего питания (читай – своей жизни), а тем более радикальном изменении, у них не возникает.

Есть, наконец, и такие, чей девиз: «Есть, чтобы жить, а не жить, чтобы есть». Эти люди мудро следуют голосу Природы, с удовольствием вкушают ее дары, если надо, голодают, не делая при этом из питания проблему.

Но так или иначе, есть приходится всем или почти всем. Давайте посмотрим, что же все-таки дает пища и как она влияет на человека.

Строительный материал. Часть пищевых веществ мы используем как строительный материал. Ведь наши тела, кажущиеся такими цельными, непрерывно обновляются. Одни клетки умирают, им на смену появляются новые. Мертвые клетки утилизируются. Это дает какую-то энергию и часть материала (прежде всего белков) для новых клеток. Некоторое количество белков синтезируется микрофлорой кишечника из неперевариваемых соединений. В особых условиях (при голодании, например, или во время специальных дыхательных упражнений) белки могут образовываться и в обычных клетках из углекислоты, воды и азота. Но все-таки в основном строительный материал поступает с пищей. Разумеется, помимо чисто пластических веществ, поставляются и «вспомогательные» соединения, обеспечивающие протекание многих реакций, влияющие на иммунитет и прочие функции.

Энергия. Для подавляющего большинства людей пища служит и главным источником энергии. Органические вещества продуктов, окисляясь, высвобождают свои скрытые силы – химическую энергию. За счет нее мы поддерживаем температуру тела, двигаемся, синтезируем необходимые вещества, словом, живем.

Но энергия в перевариваемых соединениях появилась не сама собой. Растения получили ее от Солнца – вспомним знаменитую реакцию фотосинтеза, когда из неорганических веществ производятся белки, жиры и углеводы. Животные «нарастили мясо», поедая растения либо других животных. Таким образом, вся наша пища солнечная, да и мы, люди, солнечные по своей природе.

Итак, пища – главный источник энергии. Есть, однако, люди, обходящиеся без пищи или почти без пищи. Например, некоторые йоги. Известны и христианские святые, жившие без еды (св. Екатерина Сиенская, блаженная Елизавета Рентская, св. Николас Флуэзский (Брудер Клаус)). Наиболее известна, пожалуй, Тереза Ньюмен, не принимавшая пищу и воду на протяжении 39 лет. Терезу Ньюмен неоднократно исследовали ученые, факт ее необычной способности достоверно установлен, хотя механизм явления пока не раскрыт.

Ведь существует множество видов энергий, еще не изученных наукой. И как отрицание того факта, что Земля вращается вокруг Солнца, не может помешать этому космическому движению, так и незнание тонких энергий не отменяет их действия. Причем, на нашем физическом плане проявляется лишь незначительная часть действующих в мире сил.

Влияние на психику. Никто не станет отрицать, что еда доставляет радость. Таким путем природа позаботилась о саморегуляции, обеспечивая сохранение жизни. Пустой желудок порождает дискомфорт, заставляет искать пищу. Утоление же голода, напротив, возбуждает центр наслаждения в мозге. Классический метод «кну́та и пряника».

По оценкам ученых, животные большую часть положительных эмоций получают от еды. У человека механизм «голод – насыщение» тоже работает неплохо, но люди испытывают и много неведомых четвероногим радостей. Удовольствие, как и прочие чувства, а также мысли, связаны с энергиями определенной степени тонкости. Для нормального самочувствия человек должен ежедневно получать какой-то минимум этих энергий. Если же происходит «недокорм» положительными эмоциями и мыслями, нарушается психическое равновесие и, как следствие, открываются врата физическим недомоганиям. Для физического и психического здоровья на душе должно быть светло. Но когда внутреннего света не хватает, и внешняя жизнь кажется серой и безрадостной, многие не находят ничего лучшего, чем «заедать» свои горести, скуку и обиды. Ведь, обратите внимание, во время упоения творчеством, любовью, победой – чем угодно – есть не хочется, пока не сработает «кнут» – настоящий голод.

Но воздействие пищи на психику не сводится только к удовольствиям. Продукты несут и разнообразнейшие тонкие энергии. Эти поля нельзя пощупать неподготовленному человеку или измерить обычными приборами (которые, впрочем, уже создаются), но в том, что они существуют,

сомневаться не приходится. Йоги, экстрасенсы и многие дети чувствуют их и даже видят. Эти вибрации воздействуют на энергетические центры человека, с энергиями которых имеют сродство. Так что крылатая фраза: «Вы – то, что вы едите», оказывается гораздо более глубокой по смыслу. Из пищи построено тело человека, и от нее же зависят его чувства и разум. Ну а те, кто стремится к духовности, на определенном этапе просто не в состоянии есть многие «обычные» продукты. Они вызывают отвращение. Пища с низшими энергиями нарушает кристальную ясность мысли, чистоту устремлений, отрицательно сказывается на всем организме.

Итак, мы должны есть, поскольку обладаем физическим телом, для поддержания которого нужна физическая же пища. Но как мы уже выяснили, обычные продукты поставляют не только все необходимое для построения и обновления тела, они же влияют на психику. И выбирая соответствующую еду, мы можем на выбор становиться спокойными или возбужденными, деятельными или ленивыми, бодрыми или сонливыми, добрыми или злыми. Конечно, одна лишь диета не приводит к совершенству, но она способствует или препятствует физическому, интеллектуальному духовному развитию, помогает или мешает нам становиться такими, какими мы хотели бы быть.

НЕМНОГО О ПИЩЕВАРЕНИИ

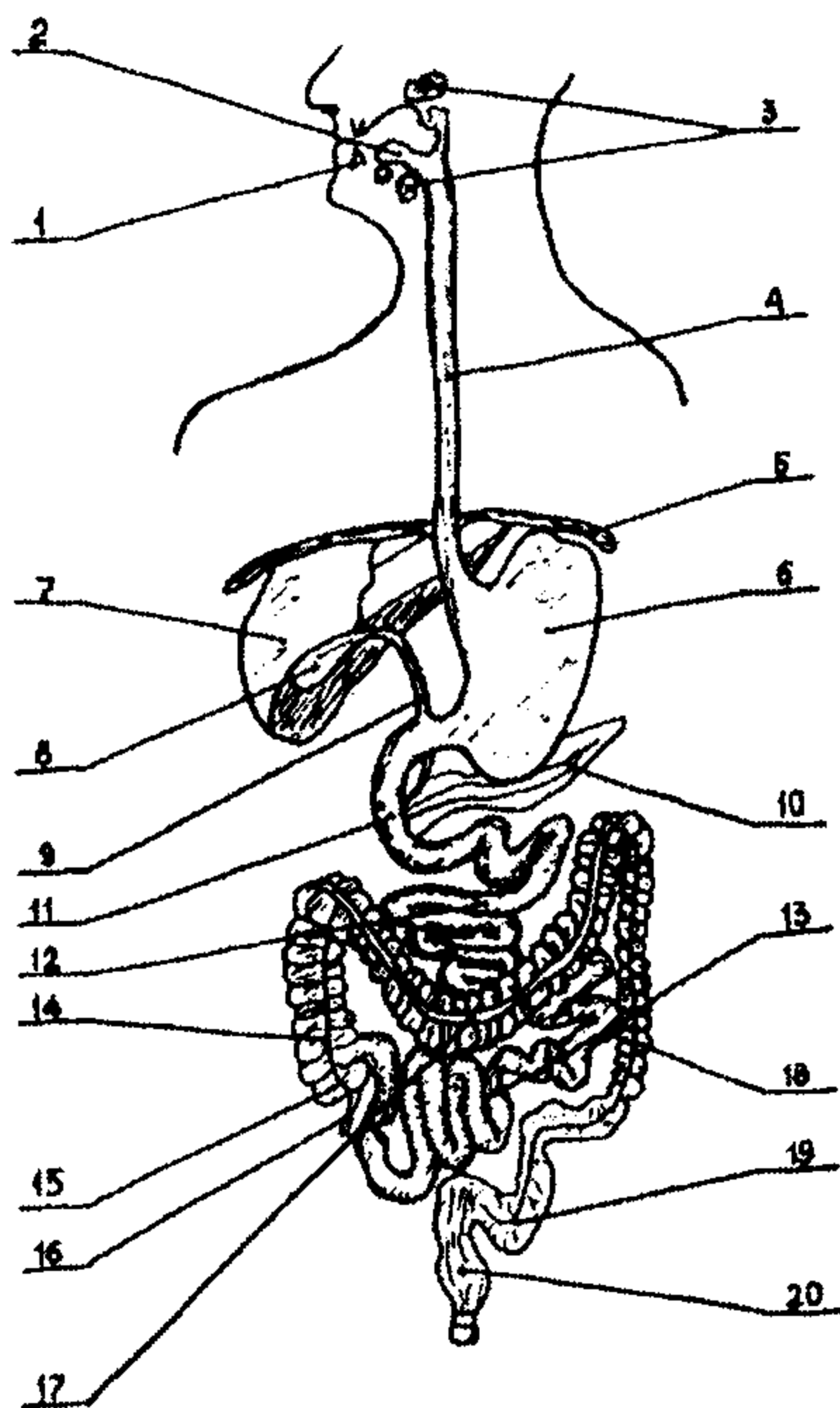
Неплохо иметь некоторое представление о строении нашей пищеварительной системы и о том, что же происходит с едой «внутри».

Человек, умеющий вкусно готовить, но не знающий, какая судьба ожидает его блюда после того, как они съедены, уподобляется автолюбителю, который выучил правила движения и научился «крутить баранку», но ничего не знает об устройстве автомобиля. Отправляться в длительное путешествие с такими знаниями рискованно, даже если машина вполне надежна. В пути бывают всякие неожиданности. Рассмотрим самое общее устройство «пищеварительной машины».

Итак, взглянем на схему (рис. 1). Мы откусили кусочек чего-нибудь съестного. Откусили зубами (1) и ими же продолжаем пережевывать. Даже чисто физическое измельчение играет огромную роль – пища должна поступать в желудок в виде кашицы, кусками она переваривается в десятки и даже сотни раз хуже. Впрочем, сомневающиеся в роли зубов могут попробовать что-либо съесть, не откусывая и не перемалывая ими пищу.

При жевании происходит также пропитывание слюной, выделяемой тремя парами больших слюнных желез (3) и множеством мелких. В сутки в норме вырабатывается от 0,5 до 2 литров слюны. Ее ферменты в основном расщепляют крахмалы. При должном пережевывании образуется однородная жидкая масса, требующая минимальных затрат для дальнейшего пе-

Рис.1. Строение пищеварительного тракта



- 1 – зубы,
- 2 – язык,
- 3 – слюнные железы,
- 4 – пищевод,
- 5 – диафрагма,
- 6 – желудок,
- 7 – печень,
- 8 – желчный пузырь,
- 9 – общий желчный проток,
- 10 – поджелудочная железа,
- 11 – двенадцатиперстная кишка,
- 12 – тощая кишка,
- 13 – подвздошная кишка,
- 14 – восходящая ободочная кишка,
- 15 – слепая кишка,
- 16 – червеобразный отросток
(аппендикс),
- 17 – поперечная ободочная кишка,
- 18 – нисходящая ободочная кишка,
- 19 – сигмовидная кишка,
- 20 – прямая кишка.

реваривания. Помимо химического воздействия на пищу, слюна обладает бактерицидным свойством. Даже в промежутках между едой она всегда смачивает полость рта, предохраняет слизистую оболочку от пересыхания и способствует ее обеззараживанию. Не случайно при мелких царапинах, порезах первое естественное движение – облизать ранку.

Наконец, наш язык (2) безошибочно определяет, вкусно или невкусно, сладко или горько, солено или кисло. Эти сигналы служат указанием, сколько и каких соков нужно для переваривания.

Пережеванная пища через глотку попадает в пищевод (4). Глотание – довольно сложный процесс, в нем участвуют многие мышцы, и в известной мере оно происходит рефлексорно. Пищевод представляет собой четырехслойную трубку длиной 22-30 см. В спокойном состоянии пищевод имеет просвет в виде щели, но съеденное и выпитое отнюдь не проваливается вниз, а продвигается за счет волнообразных сокращений его стенок. Все это время активно продолжается слюнное пищеварение.

Остальные пищеварительные органы располагаются в животе. Они отделены от грудной клетки диафрагмой (5) – главной дыхательной мышцей. Через специальное отверстие в диафрагме пищевод попадает в брюшную полость и переходит в желудок (6). Этот полый орган формой напоминает реторту. На его внутренней слизистой поверхности находят-

ся несколько складок. Объем совершенно пустого желудка около 50 мл. При еде он растягивается и может вмещать немало – до 3 – 4 л.

Итак, проглоченная пища – в желудке. Дальнейшие превращения определяются прежде всего ее составом и количеством. Глюкоза, спирт, соли и избыток воды могут сразу всасываться – в зависимости от концентрации и сочетания с другими продуктами. Основная же масса съеденного подвергается действию желудочного сока. Этот сок содержит соляную кислоту, ряд ферментов и слизь. Его выделяют специальные желёзки в слизистой желудка, которых насчитывают около 35 млн. Причем состав сока каждый раз меняется: на каждую пищу – свой сок. Интересно, что желудок как бы заранее знает, какая работа ему предстоит, и выделяет нужный сок порой задолго до еды – при одном виде или запахе пищи. Это доказал еще академик И.П.Павлов в своих знаменитых опытах с собаками. А у человека сок выделяется даже при отчетливой мысли о еде.

Фрукты, простокваша и другая легкая пища требуют совсем немного сока невысокой кислотности и с малым количеством ферментов. Мясо же, особенно с острыми приправами, вызывает обильное выделение весьма крепкого сока. Относительно слабый, но чрезвычайно богатый ферментами сок вырабатывается на хлеб. Всего за день выделяется в среднем 2 – 2,5 л желудочного сока.

Пустой желудок периодически сокращается. Это знакомо всем по ощущениям «голодных спазмов». Съеденное же на какое-то время приостанавливает моторику. Это – важный факт. Ведь каждая порция пищи обволакивает внутреннюю поверхность желудка и располагается в виде конуса, вложенного в предыдущий. Желудочный сок действует в основном на поверхностные слои, контактирующие со слизистой оболочкой. Внутри же еще долгое время работают ферменты слюны. Ферменты – это вещества белковой природы, обеспечивающие протекание какой-либо реакции. Главный фермент желудочного сока – пепсин, отвечающий за расщепление белков.

По мере переваривания порции пищи, расположенные у стенок желудка, продвигаются к выходу из него – к привратнику. Благодаря возобновившейся к этому времени моторной функции желудка, то есть его периодическим сокращениям, пища основательно перемешивается. В результате в двенадцатиперстную кишку (11) поступает уже почти однородная полупереваренная кашица.

Привратник желудка «охраняет» вход в двенадцатиперстную кишку. Это мышечный клапан, пропускающий пищевые массы только в одном направлении. Двенадцатиперстная кишка относится к тонкой кишке. Вообще-то весь пищеварительный тракт, начиная с глотки и вплоть до заднего прохода, представляет собой одну трубку с разнообразными утолщениями (даже таким крупным, как желудок), множеством изгибов, петель, несколькими сфинктерами (клапанами). Но отдельные части этой

трубки выделяются и анатомически, и по выполняемым в пищеварении функциям. Так, тонкую кишку считают состоящей из двенадцатиперстной кишки (11), тощей кишки (12) и подвздошной кишки (13).

Двенадцатиперстная кишка самая толстая, но длина ее всего 25-30 см. Ее внутренняя поверхность покрыта множеством ворсинок, а в подслизистом слое находятся небольшие железы. Их секрет способствует дальнейшему расщеплению белков и углеводов. В полость двенадцатиперстной кишки открываются общий желчный проток и главный проток поджелудочной железы. По желчному протоку поставляется желчь, вырабатываемая самой крупной в организме железой – печенью (7). За день печень производит до 1 л желчи – довольно внушительное количество. Желчь состоит из воды, жирных кислот, холестерина и неорганических веществ. Желчеотделение начинается уже через 5-10 минут после начала еды и заканчивается, когда последняя порция пищи покидает желудок. Желчь полностью прекращает действие желудочного сока, благодаря чему желудочное пищеварение сменяется на кишечное. Она также эмульгирует жиры – образует с ними эмульсию, многократно повышая поверхность соприкосновения жировых частиц с воздействующими на них ферментами. В ее же задачу входит улучшить всасывание продуктов расщепления жиров и других питательных веществ – аминокислот, витаминов, способствовать продвижению пищевых масс и предупредить их гниение.

Запасы желчи хранятся в желчном пузыре (8). Его емкость около 40 мл, однако желчь в нем находится в концентрированном виде, сгущаясь в 3-5 раз по сравнению с печеночной желчью. При необходимости она поступает через пузырный проток, который соединяется с печеночным протоком. Образуемый общий желчный проток (9) и доставляет желчь в двенадцатиперстную кишку.

Сюда же выходит проток поджелудочной железы (10). Это вторая по величине железа у человека. Ее длина достигает 15-22 см, вес – 60-100 граммов. Строго говоря, поджелудочная железа состоит из двух желез – экзокринной, вырабатывающей в день до 500-700 мл панкреатического сока, и эндокринной, производящей гормоны. Разница между этими двумя видами желез заключается в том, что секрет экзокринных желез (желез внешней секреции) выделяется во внешнюю среду, в данном случае в полость двенадцатиперстной кишки, а производимые эндокринными (то есть внутренней секреции) железами вещества, называемые гормонами, попадают в кровь или в лимфу.

Панкреатический сок содержит целый комплекс ферментов, расщепляющих все пищевые соединения – и белки, и жиры, и углеводы. Этот сок выделяется при каждом «голодном» спазме желудка, непрерывное же его поступление начинается через несколько минут после начала еды. Состав сока меняется в зависимости от характера пищи.

Гормоны поджелудочной железы – инсулин, глюкагон и др. регулируют углеводный и жировой обмен. Инсулин, например, приостанавливает распад гликогена (животного крахмала) в печени и переводит клетки тела на питание преимущественно глюкозой. Уровень сахара в крови при этом снижается.

Но вернемся к превращениям пищи. В двенадцатиперстной кишке она смешивается с желчью и панкреатическим соком. Желчь приостанавливает действие желудочных ферментов и обеспечивает должную работу сока поджелудочной железы. Белки, жиры и углеводы подвергаются дальнейшему расщеплению. Лишняя вода, минеральные соли, витамины и полностью переваренные вещества всасываются через кишечные стенки. Резко изгибаясь, двенадцатиперстная кишка переходит в тощую (12), длиной 2-2,5 м. Последняя в свою очередь соединяется с подвздошной кишкой (13), длина которой 2,5-3,5 м. Общая протяженность тонкой кишки составляет, таким образом, 5-6 м. Ее всасывающая способность многократно увеличивается благодаря наличию поперечных складок, число которых достигает 600-650. Кроме того, внутреннюю поверхность кишки выстилают многочисленные ворсинки. Их согласованные движения обеспечивают продвижение пищевых масс, через них же поглощаются питательные вещества.

Раньше считалось, что кишечное всасывание – процесс чисто механический. То есть предполагалось, что питательные вещества расщепляются до элементарных «кирпичиков» в полости кишки, а затем эти «кирпичики» проникают в кровь через кишечную стенку. Но оказалось, что в кишке пищевые соединения «разбираются» не до конца, а окончательное расщепление происходит только вблизи стенок кишечных клеток. Этот процесс был назван мембранным, или пристеночным пищеварением.

В чем оно заключается? Питательные компоненты, уже изрядно измельченные в кишке под действием панкреатического сока и желчи, проникают между ворсинками кишечных клеток. Причем ворсинки образуют столь плотную кайму, что для крупных молекул, а тем более бактерий, поверхность кишки недоступна. В эту стерильную зону кишечные клетки выделяют многочисленные ферменты, и осколки питательных веществ разделяются на элементарные составляющие – аминокислоты, жирные кислоты, моносахариды, которые и всасываются. И расщепление, и всасывание происходят в очень ограниченном пространстве и часто объединены в один сложный взаимосвязанный процесс.

Так или иначе на протяжении пяти метров тонкой кишки пища полностью переваривается и полученные вещества попадают в кровь. Но они поступают не в общий кровоток. Если бы это произошло, человек мог бы умереть после первой же еды.

Вся кровь от желудка и от кишечника (тонкого и толстого) собирается в воротную вену и направляется в печень. Ведь пища дает не только

полезные соединения, при ее расщеплении образуется множество побочных продуктов. Сюда же надо добавить токсины, выделяемые кишечной микрофлорой, и многие лекарственные вещества и яды, присутствующие в продуктах (особенно при современной экологии). Да и чисто питательные компоненты не должны сразу попадать в общее кровяное русло, в противном случае их концентрация превысила бы все допустимые пределы. Положение спасает печень. Ее не зря называют главной химической лабораторией тела. Здесь происходит обеззараживание вредных соединений и регуляция белкового, жирового и углеводного обмена. Все эти вещества могут синтезироваться и расщепляться в печени – по потребности, обеспечивая постоянство нашей внутренней среды. Об интенсивности ее работы можно судить по тому факту, что при собственном весе 1,5 кг печень расходует примерно седьмую часть всей производимой организмом энергии. За минуту через печень проходит около полутора литров крови, причем в ее сосудах может находиться до 20 % общего количества крови у человека.

Но проследим до конца путь пищи. Из подвздошной кишки через специальный клапан, препятствующий обратному затеканию, непереваренные остатки попадают в толстую кишку. Общая длина ее от 1,5 до 2 метров. Анатомически она подразделяется на слепую кишку (15) с червеобразным отростком (аппендиксом) (16), восходящую ободочную кишку (14), поперечную ободочную (17), нисходящую ободочную (18), сигмовидную кишку (19) и прямую (20).

В толстой кишке завершается всасывание воды и формируется кал. Для этого кишечными клетками выделяется специальная слизь. В толстой кишке находят прибежище мириады микроорганизмов. Выделяемый кал примерно на треть состоит из бактерий. Нельзя сказать, что это плохо. Ведь в норме устанавливается своеобразный симбиоз хозяина и его «квартирантов». Микрофлора питается отходами, а предоставляет витамины, некоторые ферменты, аминокислоты и другие нужные вещества. Кроме того, постоянное наличие микробов поддерживает работоспособность иммунной системы, не позволяя ей «дремать». Да и сами «постоянные обитатели» не допускают внедрение чужаков, нередко болезнетворных. Но такая картина в радужных тонах бывает лишь при правильном питании. Неестественные, рафинированные продукты, избыток пищи и неправильные сочетания изменяют состав микрофлоры. Начинают преобладать гнилостные бактерии, и вместо витаминов человек получает яды. Сильно бьют по микрофлоре и всевозможные лекарства, особенно антибиотики.

Но так или иначе, фекальные массы продвигаются благодаря волнообразным движениям ободочной кишки – перистальтике и достигают прямой кишки. На ее выходе для подстраховки расположены целых два сфинктера – внутренний и наружный, которые замыкают задний проход, открываясь лишь при дефекации.

При смешанном питании из тонкой кишки в толстую за сутки в среднем переходит около 4 кг пищевых масс, кала же вырабатывается лишь 150-250 г. Но у вегетарианцев кала образуется значительно больше, ведь в их пище очень много балластных веществ. Зато и кишечник работает идеально, микрофлора устанавливается самая дружелюбная, а ядовитые продукты значительной частью даже не достигают печени, поглощаясь клетчаткой, пектинами и другими волокнами.

На этом мы закончим наш экскурс по пищеварительной системе. Но надо отметить, что ее роль отнюдь не сводится только к перевариванию. В нашем теле все взаимосвязано и взаимозависимо как на физическом, так и на энергетическом планах. Совсем недавно, например, установили, что кишечник является и мощнейшим аппаратом по производству гормонов. Причем по объему синтезируемых веществ он сопоставим (!) со всеми остальными эндокринными железами, вместе взятыми.

ПИТАТЕЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Давайте зададимся вопросом: «Что мы едим?» и попытаемся на него ответить. Конечно, процесс познания в этом направлении (как, впрочем, и в любом другом) бесконечен. Можно исследовать химические формулы, можно шагнуть еще дальше – на атомарный и субатомарный уровни, находя удовлетворение в интеллектуальных упражнениях. Впрочем, всего этого можно и не знать. Можно выучить правила питания и неуклонно им следовать. Но, наверное, это не совсем верно.

Продолжая аналогию с автолюбителем, можно сказать, что, помимо общего устройства автомобиля и назначения отдельных частей, неплохо знать и многое другое: чем отличаются различные сорта бензина и масла, какой металл идет на те или иные детали, что такое серная кислота... И истинное мастерство приходит лишь после познания самых различных вещей, часто на первый взгляд совсем ненужных. Так что, пусть поверхностно, разберем, какие вещества содержатся в пище и какую они играют роль.

Белки. Редко можно встретить человека, не слыхавшего о белках. О них упоминается почти во всех работах по питанию, о них же в своих выступлениях говорят диетологи – и медики, и натуропаты.

С точки зрения химика, белки – одни из самых сложных компонентов в пище. Значение их чрезвычайно велико, недаром Энгельс определил нашу биологическую жизнь как «способ существования белковых тел». В клетках человека их содержится в среднем около 20 % от общей массы.

Одна из важнейших функций белков – строительная. Все органоиды клетки, мембраны и внеклеточные структуры в своей основе имеют белок. Нет белка – нет и органической жизни на Земле. (По крайней мере в том виде, в каком мы привыкли воспринимать жизнь.)

Белки выполняют и роль катализаторов (ферментов, или энзимов). Почти все химические превращения в живой природе протекают с участием ферментов. Причем каталитическая активность белков весьма специфична. Практически для каждой (!) реакции существуют свои ферменты. Без них реакции идти просто не могут, ведь энзимы ускоряют процессы в десятки и сотни миллионов раз.

Еще одна функция белков – транспортировка необходимых соединений или химических элементов. Гемоглобин, например, переносит кислород, доставляя его в самые удаленные уголки тела, он же транспортирует углекислый газ.

Двигаемся мы также благодаря белкам. Все движения, на которые способны живые организмы – от поворота листьев растений и биения жгутиков простейших до перемещений животных, – все без исключения производятся за счет специального сократительного белка.

Белки выполняют и защитную функцию. При попадании в организм чужих белков или клеток вырабатываются особые белки – антитела, которые связывают и обеззараживают чужеродные вещества.

И наконец, белки могут служить источником энергии. Но это самое невыгодное «топливо».

Все белки построены из более-менее простых составляющих – аминокислот. Каждая из них наряду с углеродом, водородом и кислородом, входящими в органические соединения, обязательно содержит азот. Известно около 80 природных аминокислот, но в обычной пище встречаются лишь 22 из них. Из этих элементарных кирпичиков, стыкуемых в различном порядке, состоит все огромное многообразие белковых молекул. По оценкам ученых, в природе насчитывается около 10^{10} - 10^{12} различных видов белков.

Помимо природных, существуют и синтетические аминокислоты. Из такой искусственной аминокислоты состоит, например, капрон, из которого делают и автомобильные покрышки, и одежду (ходить в которой не советуется). В природе же аминокислоты производятся живыми организмами.

Считается, что 12 аминокислот может синтезировать и человек, поэтому они называются заменимыми. Остальные 10 аминокислот в обычных условиях человеческий организм не производит. Их называют незаменимыми. Понятно, что незаменимые аминокислоты должны поступать с пищей. В зависимости от их наличия все белки даже подразделяют на «полноценные» (в которых эти аминокислоты присутствуют) и «неполноценные» (где их нет).

Однако на практике об этом можно особо не задумываться. При более-менее разнообразном меню мы почти всегда получаем достаточное количество различных аминокислот, к тому же существует кишечная микрофлора, поставляющая массу необходимых соединений, плюс ко всему сам организм в экстремальных условиях или после соответствующей тренировки начинает их синтезировать. Потому-то сам факт «незаменимос-

ти» аминокислот некоторые ученые ставят под сомнение. Серьезные нарушения, вызванные неправильным обменом какой-либо аминокислоты, обычно встречаются только в результате некоторых заболеваний или при злоупотреблении лекарствами, а также при вынужденном недоедании или вынужденном однообразном питании.

Белки содержатся практически во всех натуральных продуктах. При переваривании белки расщепляются на аминокислоты, которые либо используются организмом для синтеза собственных белков, либо окисляются, то есть сжигаются как топливо. При окислении в числе прочих веществ образуется мочева кислота, которая поступает в кровь и по идее должна выводиться почками. Если же организм ослаблен, а мочева кислоты много (и то, и другое – обычный результат злоупотребления мясным), она откладывается в тканях, вызывая подагру.

Часто говорят о «норме потребления» белков. Действительно, в каждый период жизни организм, несомненно, нуждается в каком-то определенном их количестве. Но эти потребности зависят от возраста, наследственности, темперамента, нагрузок, климата и множества других причин. Поэтому понятие «норма» здесь совершенно неприменимо.

В раннем детстве, когда потребность в белках наибольшая (за первый год жизни вес тела утраивается), все необходимые вещества ребенок получает с материнским молоком. Нельзя не признать, что это идеальный продукт, отлично обеспечивающий столь интенсивный рост. Между тем, на долю белков в грудном молоке приходится лишь 7,4 % его общей калорийности.

С возрастом, естественно, потребность в белках снижается. Ткани нарастают все медленнее и медленнее, и к моменту зрелости на первый план выдвигается уже не строительная функция пищи, а энергетическая. Главным для организма становится компенсация текущих энергозатрат. Еще более отчетливо это проявляется у взрослых, а тем более у пожилых людей.

Следовательно, доля белка в общей калорийности рациона должна снижаться. Но согласно исследованиям, проводимым Бирхер-Беннером, калорийности пищи по питательным веществам, получается, что потребление белков с возрастом не уменьшается, а увеличивается!

Организм не может принять больше белка, чем ему необходимо – это уже яд, и избыток обязательно должен быть сожжен. Так и образуются шлаки – конечные продукты белкового обмена: мочева кислота, мочевины, аммиак, креатинин, креатин и другие. При избытке этих соединений выведение их затрудняется, и они задерживаются в организме, постепенно накапливаясь и нарушая все обменные процессы. Разумеется, скорость освобождения от шлаков зависит от множества причин: соотношения прихода и расхода энергии, наличия витаминов, макро- и микроэлементов, физической активности, состояния органов и т.п.

Но в любом случае белок – самое невыгодное топливо. Его энергетическая ценность при окислении в организме составляет (по А.А.Покровскому) лишь 70,8 % от полной теплоты сгорания. Для жиров и усвояемых углеводов эти цифры соответственно 96,3 % и 100 % . Это значит, что 1 грамм белка при простом сжигании дает 5,65 ккал, а при окислении в организме – 4,0 ккал. А куда исчезает остальное? Остальное – шлаки. Если учесть также, что избыток белка ведет к неоправданной интенсификации обменных процессов (а это способствует преждевременному изнашиванию, то есть старению тканей), то не таким уж парадоксальным кажется вывод Бирхер-Беннера – **белок уменьшает ценность пищи**. (По данным К.С.Петровского, белки на 30-40 % повышают основной обмен, жиры – на 4-14 %, углеводы – на 4-7 %.)

Разумеется, какое-то количество белков, и притом разнообразных, необходимо и взрослому человеку. Но даже в «обычной» пище их значительно больше, чем нужно. Иногда действительно не хватает какой-нибудь аминокислоты, но тогда человек инстинктивно набрасывается на нужную еду, и не надо следить за «достаточностью» белка, не надо «питать» организм белком, именно это и приносит вред.

Жиры. Главная (то есть наиболее заметная) функция жиров – энергетическая. Окисляясь, 1 г жира выделяет 9,3 ккал тепла. Кроме того, жиры входят в состав клеточных мембран. Они же регулируют некоторые обменные процессы (в частности, синтез ряда гормонов). Подкожный жировой слой предохраняет тело от охлаждения. Животные жиры, содержащиеся в сале, мясе, а также в продуктах из молока, относятся к группе насыщенных (в животных жирах более 50 % насыщенных жирных кислот). При комнатной температуре они находятся в твердом состоянии. Из насыщенных жиров лучше всего усваиваются молочные. Хуже всего – бараний жир.

Ненасыщенные жиры, жидкие при комнатной температуре, это все растительные масла, а также жир рыб (ведь рыбы обитают в холодной воде, и насыщенные жиры при низкой температуре просто застыли бы). Пищевые ненасыщенные жиры хорошо усваиваются, однако их влияние на организм далеко не однозначно.

Есть еще искусственные жиры – маргарин, растительное сало и кулинарные жиры. В лучшем случае их получают из растительных масел с помощью известной еще со школьной скамьи реакции гидрирования (пропуская через нагретую смесь масла и никелевого катализатора водород под давлением). Если здоровье вам не безразлично, то эти продукты лучше не покупать.

При переваривании жиры сначала расщепляются на основные составляющие – глицерин и жирные кислоты. Затем, еще в кишечных стенках, из них синтезируются «родные» для человека жиры, которые и поступают в кровь. Содержание жировых частиц в крови может сильно ме-

няться. В норме к очередному приему пищи почти весь жир должен покинуть кровяное русло, то есть израсходоваться или превратиться в «сало». При частой еде, да еще с обилием масла, этого не происходит. В результате жировая взвесь склеивает эритроциты и закупоривает капилляры, при избытке холестерина образуются «бляшки», нарушается общий энергообмен.

Собственные насыщенные жиры организм может производить и из белков и углеводов. Жизненно необходимым является лишь поступление незначительного количества ненасыщенных жиров, требуемых для построения клеточных мембран и других нужд (вполне достаточно 1 столовой ложки сливочного или растительного масла в день). В принципе, этот минимум можно получать из растительной пищи (злаки, орехи, семечки), не употребляя специально масла, что убедительно доказывают сыроеды.

Но хотя жить без масла можно, не стоит возражать против его умеренного потребления. Другое дело, что увлекаться жирным не следует, но подобные рекомендации справедливы и в отношении белков, и углеводов. Понятно, что полным надо быть с жирами поосторожнее. Худые могут обходиться с ними более свободно. Четких норм здесь установить нельзя.

Зимой потребность в жирах возрастает, летом сокращается. Потом, одно дело, если человек после обеда идет разгружать вагоны, совсем другое – когда садится за письменный стол. Одному 20 лет, другому 60. Разные люди, разные потребности. Ориентировочно молодые, здоровые и интенсивно работающие люди могут придерживаться рекомендуемых Институтом питания 80-100 г в день, считая скрытый жир в мясе, сыре, молоке и т.д. Более пожилым, а также менее подвижным желательно сократить жирное до 20-30 г.

Теперь о растительном масле. До последнего времени был широко распространен миф о его якобы неоспоримом преимуществе над животными жирами, в качестве аргументов выдвигались легкость его усвоения и влияние на холестериновый обмен. Однако в питании долгожителей Кавказа, Эквадора и Хунзы – то есть у людей с самой высокой на Земле средней продолжительностью жизни, растительное масло практически отсутствует! Наблюдения показали, что у некоторых людей растительное масло вызывает серьезную перегрузку печени и интоксикацию организма – от легкой до весьма выраженной. На других же, напротив, именно растительное масло действует благоприятно. Поэтому можно рекомендовать читателям провести эксперимент. Дней пять не есть растительного масла, а потом 5-6 дней употреблять только его. И сравнить самочувствие. Если особой разницы нет, значит и то, и другое усваиваются одинаково, и надо лишь избегать смешивать растительное масло и сливочное за одну еду.

И еще несколько замечаний. Сливочное масло можно заменять топленым, которое иногда легче усваивается и свободно от вредных примесей. Подмечено также, что сливочное масло в каше и на бутерброде ведет себя в организме по-разному. Механическая смесь хлеба с маслом часто доставляет много неприятностей всем пищеварительным органам, особенно печени и кишечнику, перемешанное же с кашами или овощами масло усваивается относительно легко. Хуже всего из молочных жиров усваивается сметана (довольно близко к сметане стоят и жирные сливки). При частом ее употреблении в больших количествах, особенно с хлебом, крупами, картофелем, нарушается жировой обмен, что в первую очередь заметно по появлению черных и белых угрей. Со временем страдает также печень и желчный пузырь. Ориентировочная «норма» потребления сметаны, не влекущая за собой отрицательных последствий, – 30-50 г за один раз.

Углеводы. В молекулах углеводов на каждый атом углерода приходится два атома водорода и один кислорода – два Н и О, как у воды. Отсюда и название – «углеводы». (Позже, правда, были открыты и углеводы другого состава). Простейшие представители этого класса – глюкоза и фруктоза, которые отличаются лишь расположением атомов в молекуле. Соединенные вместе, глюкоза и фруктоза образуют обычный сахар. Подобные простые углеводы, называемые соответственно моно- и дисахаридами, легко растворяются в воде и имеют сладкий вкус. В дальнейшем будем называть их просто сахарами.

Более сложные углеводы – крахмалы. Они представляют собой цепочки из многих сотен молекул глюкозы. Крахмалы, как известно, в воде нерастворимы. Из глюкозы построены и гигантские волокна оболочек растительных клеток – целлюлоза (клетчатка). В отличие от более простых углеводов целлюлоза человеком не усваивается.

Основной источник углеводов – растительное царство. Во всех крупах, зерновых, бобовых, картофеле много крахмала. В других овощах, фруктах преобладают сахара. Почти из одних сахаров состоит мед. В животных продуктах, за исключением молока, углеводов практически нет.

Усвояемые углеводы – главный источник энергии для человека. Они сжигаются почти на 100 %, не образуя шлаков. При переваривании углеводы расщепляются до глюкозы, которая поступает в печень. Там значительная часть сахара откладывается про запас в виде животного крахмала – гликогена, но немало глюкозы переходит и в общий кровоток. Дальнейшие превращения зависят от... веса человека, точнее, от величины его жировых запасов. У здоровых взрослых худощавых людей полученная глюкоза непосредственно используется как топливо. Когда ее запасы подходят к концу, а новых поступлений пищи нет, организм начинает извлекать жир из сальников и перестраивается на потребление жиров. (Запасы гликогена со-

храняются на экстренный случай, а также идут на питание нервной системы и мышц). После очередной еды концентрация глюкозы в крови вновь возрастает, выделяется инсулин, организм перестает использовать жир и переключается на глюкозу. Лишняя глюкоза под действием того же инсулина превращается в жир.

Запомним этот порядок: после еды глюкоза поступает в кровь, организм окисляет глюкозу, избыток превращает в жир. Когда глюкоза кончается (обычно ночью, так как большинство людей кушает слишком часто), организм принимается за жиры. Налицо два вида энергетики: дневная, основанная на доставляемых с пищей углеводах, и ночная, базирующаяся на созданных днем жировых запасах.

Если же у человека 5-6, а тем более 10 кг лишнего жира, то все происходит по-другому. У полных в крови всегда избыток жирных кислот, и днем, и ночью. Эти жиры и используются клетками в качестве топлива. Даже после еды, когда кровь насыщена глюкозой, ткани по-прежнему питаются жирами, так как глюкоза не может быть нормально сожжена из-за высокой концентрации жиров. В.М.Дильман назвал его «жировым тормозом», имея в виду, что избыток жира у человека тормозит эффективный углеводный обмен. Подумать только, даже чистый сахар, съеденный толстым человеком, прежде чем пойти в дело, должен быть превращен в жир!

Но все-таки углеводы остаются основным компонентом нашего питания. С «нормами» здесь никаких проблем нет. Если не злоупотреблять белковыми и жировыми концентратами, сахарами, ориентироваться на натуральные продукты и руководствоваться здоровым чувством голода, организм (если он не болен) отлично отрегулирует углеводный обмен.

О ВОДЕ

«Вода бывает дождевой, снежной, речной, родниковой, колодезной, минеральной и древесной. Предыдущее в этом ряду лучше последующих. Вода, падающая с неба, не имеет вкуса, но приятна, насыщает, «прохладна», «легка», подобна эликсиру. Вода, которая падает со снежных гор, хороша и так «холодна», что огонь ее с трудом нагревает, но когда застаивается, от нее бывают черви и болезни сердца.

Вода на чистой земле, доступная солнцу и ветру, хороша. Вода из болота, вода с водорослями, с корнями и листьями, находящаяся в тени деревьев, солончаковая вода, в которой купаются животные, порождают все болезни».

Рекомендуется выпивать от 10 до 15 стаканов воды в день (2-3 л). Летом, понятно, пьют больше, зимой – меньше. В эти литры не входят супы и прочая скрытая жидкость. Ведь вода как химическое вещество

присутствует в любой еде. Образуется она и из других компонентов при переваривании пищи. 100 г жиров, например, дают при окислении 107 г воды, 100 г углеводов или белков – соответственно 55 и 41 г. Помните верблюда, способного неделями не пить? Он просто сжигает свой запасенный в «горбах» жир и экономно использует получающуюся воду.

У людей же расход воды довольно значительный. В среднем выделяется около 1,5 л с мочой, до 1 л и более при испарении через кожу, около 300 мл – с дыханием и примерно 200 мл – с калом. В итоге ровно 3 л, но это, конечно, средние цифры.

В жару расход воды может значительно возрасти, на холоде существенно уменьшаться. Зимой организм автоматически сокращает потребность в жидкости, ведь даже чистая вода – действует охлаждающе. Но подобная регуляция совершенна лишь у «природных» людей, больным же горожанам воды обычно нужно больше.

Про тех, кто мало пьет, говорят: «высохший человек». Причем пить такому «высохшему» совсем не хочется, да и внешний вид отнюдь не сухой. Человек часто и не догадывается, что его многочисленные недомогания происходят от недостаточного орошения.

Как пить – смакуя каждый глоток, представляя пользу, которую он несет. При этом из воды наиболее полно поглощаются жизненные силы. Обязательными считаются приемы воды утром, сразу после пробуждения, вечером, перед сном, и в течение дня за полчаса до еды, примерно по стакану каждый раз. Разумеется, если за 30-40 минут до еды вы съедаете пару яблок или выпиваете стакан сока, то воду можно и не пить, либо выпить раньше – смотря по своим ощущениям.

Со временем очищенный и здоровый человек приобретает «чувство воды», он просто знает, когда и сколько ее нужно. Но пока это не достигнуто, первые месяцы, а иногда и годы, лучше пить больше, чем меньше. Избыток жидкости не может повредить, лишнее быстро выведется с мочой. Исключения здесь бывают только при некоторых нарушениях водно-солевого обмена, например, у беременных. Причиной отеков могут быть и больные почки, сердце, сосуды. Все эти нарушения обычно еще усугубляются перебором соли.

Впрочем, известны случаи, когда люди специально приучали себя выпивать по 4-5 и более литров в день и потом уже не могли обходиться меньшим количеством жидкости. Это, конечно, уже патология.

В принципе, о достаточности орошения ориентировочно можно судить по цвету мочи. Если она резко-желтая или даже темно-желтая, мутная, с острым запахом, пить надо больше. Если почти бесцветная, а мочеиспускания частые, прием жидкости лучше сократить. Излишества вредны во всем. Но надо иметь в виду, что некоторые вредные вещества почки выводят в той же концентрации, в какой они содержатся в крови, специально не отделяя их. Это значит, что скорость ос-

вобождения от подобных соединений прямо пропорциональна объему мочи. Впрочем, при нормальном питании этот фактор в расчет можно не принимать.

Очень важна вода и для страдающих запорами. Недостаток жидкости в организме приводит к ее всасыванию из толстой кишки, что, конечно, не способствует послаблению.

Можно сказать, что более половины людей у нас страдают от недостатка влаги. И почти всем, у кого нет явных противопоказаний, вода требуется в большем количестве, чем они ее пьют сейчас. Здоровый человек в состоянии одинаково легко не пить весь день или выпивать по несколько литров, но больной обычно не может много пить (а в некоторых случаях – мало пить). А как раз им вода особенно нужна (или не нужна).

Если у человека больной желудок или кишечник (хотя обычно это взаимосвязано), то лучше всего пить теплую, почти горячую воду. Это и зимой, и летом, и утром, и вечером, и перед едой. Утром она стимулирует, моментально прогоняет сон. Вечером – успокаивает, способствует хорошему ночному пищеварению и нормальному восстановлению сил. За полчаса до еды она очищает желудок от остатков предыдущей трапезы, готовит его к новой пище, возбуждает аппетит. Здоровые же люди могут пить как теплую воду, так и воду комнатной температуры – по желанию. Холодная вода и напитки противопоказаны всем.

Часто спрашивают, когда лучше пить после еды. В принципе, иногда трапезу можно завершать приемом жидкости – если пища очень острая, как шашлык, или очень жирная, вроде плова, или очень сухая, например, хлеб. В таких случаях наиболее подходит горячий травяной чай (конечно, без сахара) или просто горячая вода. При нормальной же пище не рекомендуется обильное питье. Огонь пищеварения нельзя заливать водой. Так что идеальный вариант – ничего сразу после еды не пить.

Но если хочется, то немного попить можно. Эта жидкость будет как бы составной частью трапезы, и организм уже сам разберется, что с ней делать дальше. А вот после этого какое-то время желательно воздерживаться от напитков. После фруктов – полчаса, после крахмалистой пищи – от часа до двух, после белковой – полтора-два часа.

В остальное время между приемами пищи воду пьют без ограничений. Лучше всего держать графин прямо на рабочем столе и всегда, как только захочется, отхлебывать по несколько глотков. Если значительная часть дня проходит в разъездах, в летнее время удобно обзавестись небольшой флягой и «прикладываться», когда пересыхает во рту. Фляжки возят многие, занимающиеся в группах здоровья.

И, конечно, вода должна быть хорошей. Качество водопроводной воды, к сожалению, в последнее время во многих местах ухудшилось, и ее приходится специально очищать.

МИНЕРАЛЬНЫЕ СОЛИ

Количество белков, жиров и витаминов в клетках может варьировать в довольно широких пределах. Не так обстоит дело с минеральными солями, вернее, с ионами различных элементов. Ведь молекулы солей состоят из положительных и отрицательных ионов. Обычно это ионы металлов и кислотных остатков. Кристаллы солей разъединяются на ионы при растворении в воде и других жидкостях.

Состав ионов в клетках поддерживается с огромной точностью, даже небольшие отклонения здесь представляют угрозу для жизни. Причем соотношение между различными элементами в точности повторяет содержание их в морской воде (кроме магния). Так что исходный материал для человеческого тела все-таки эволюционировал от морских простейших, от этого никуда не денешься.

Натрий. Пожалуй, ни из-за одного минерального вещества диетологами не было сломано столько копий. Ведь натрий содержится в обычной столовой соли (NaCl).

Вне всякого сомнения, натрий необходим для нормальной жизнедеятельности. Более того, природой выработаны специальные механизмы, сохраняющие этот элемент в условиях его дефицита.

Другой вопрос, в каком количестве он необходим? Ответ прост: вполне достаточно того натрия, что содержится во всей натуральной пище. У нас же солят почти все. Покупной хлеб, макароны, сыры уже содержат натрия больше, чем надо, но этого мало – специально подсаливают и каши, и овощи, и супы... Говорят, вкусно.

Но это лишь привычка, вредная привычка, пристрастие, подобное привязанности к табаку и кофе. Конечно, если с уровня 20-30 г соли в день перескочить сразу на 0 г, еда покажется ужасной. Но в больших количествах соль не нужна! Если осознать это и постепенно от нее отказаться, пища обретет вскоре свой естественный, ничем не искаженный вкус, и через год-другой даже небольшая добавка соли будет восприниматься как порча продукта.

Но стоит ли отказываться от соли? Так ли уж она страшна? Да, страшна. Природа не выработала механизмов, защищающих от ее избытка – по той простой причине, что до самого последнего времени (в масштабах эволюции) такового просто не было. Привычка подсаливать – и привилегия, и беда лишь Человека Разумного.

Несовершенство защиты проявляется хотя бы в том, что почки не могут эффективно выводить натрий. Когда мы съедаем что-нибудь соленое, нарушается ионное равновесие, и для снижения концентрации натрия нужна вода. Хочется пить. Но натрий очень тесно связан с калием, и при не-

хватке последнего натрия задерживается, удерживая вместе с тем выпитую воду. Вот уже и сбой в работе всех наших систем, ненормальная перегрузка сердца, отеки и т.п. Отсюда и очень многие болезни – плата за извращение вкуса.

Обильное подсаливание не нужно, это факт. Многие народности совершенно не употребляют соль. Известно, что когда у нас на Севере организовывали школы и пытались накормить местных детей соленой пищей, они просто отказывались есть. Считается, правда, что дикие животные с удовольствием лижут соль. Поль Брэгг тщательно исследовал эти «солончаки», и оказалось... что соли в них нет! Зато там было много других, видимо, полезных веществ. Впрочем, африканские жители иногда специально используют соль при длительных переходах через пустыни, где нет воды. Для этого после каждого питья (один-два раза в день!) они съедают несколько соленых маслин. Соль задерживает воду, препятствуя ее выведению.

Этот прием известен и бывалым путешественникам. Утром, за чаем, они съедают кусочек хлеба, слегка его подсолив. Говорят, что потом весь день не хочется пить.

В этом, конечно, есть резон. Правда, описываются явно экстремальные, далекие от нашей повседневности случаи. Да и соли-то африканцы принимают мизерные дозы. Ну сколько ее в двух-трех маслинах? Это не имеет ничего общего с распространенной практикой пить соленую воду в горячих цехах и при любой тяжелой работе, да и просто, без причин, трижды в день браться за солонку.

Можно, конечно, для большей убедительности привести цифры о связи между потреблением соли и инфарктами, гипертонией, атеросклерозом, отеками, болезнями почек, но это достаточно скучно. В целом, можно заключить, что, хотя небольшое количество соли и приправ применять не возбраняется, в изрядных дозах острое, соленое и маринованное приводит к солидному «букету» хронических заболеваний.

А насчет соли... Ориентировочно можно считать, что в умеренном климате при средних физических нагрузках человеку нужно около 1 г натрия в день. При тяжелой работе на жаре – до 2 г. То есть физиологически оправдано ежедневное употребление до 3-5 г соли. Причем вместо столовой соли можно применять морскую, содержащую, помимо Na, многие другие ценные компоненты. Крупные кристаллы морской соли легко измельчаются на кофемолке.

Закончить этот раздел хочется словами Поля Брэгга: «Соль не переваривается, не усваивается организмом... Наоборот, она вредна и может принести массу неприятностей почкам, желчному пузырю и мочевому пузырю, сердцу, артериям и другим кровеносным сосудам. Соль может обезводить ткани, приводя их к критическому состоянию. ...Если соль столь вредна для организма, почему же она так широко используется? Преимущественно потому, что солить пищу стало привычкой, укоренившейся в

течение тысячелетий. Но эта привычка основана на серьезном недоразумении. Предрассудок заключается в том, что соль якобы нужна нашему организму». Нет, лишняя соль нам явно не нужна. Потребность в натрии отлично покрывается обычной пищей.

БАЛЛАСТНЫЕ ВЕЩЕСТВА

Это те компоненты пищи, которые не перевариваются и не усваиваются человеком. Главные балластные вещества – пищевые волокна, содержащиеся во всех растениях, в первую очередь клетчатка.

Все пищевые волокна – полисахариды различной структуры с огромными макромолекулами. Многие бактерии легко расщепляют эти соединения, но ферментам человека это не под силу. Долгое время поэтому официальная наука считала балластные вещества не только бесполезными, но даже вредными для здоровья. Лишь с созданием теории адекватного питания эти взгляды радикально изменились. Впрочем, все оздоровительные системы, на практике доказавшие свою эффективность, испокон веков настаивали на натуральной пище из неочищенных продуктов с преобладанием плодов и овощей, содержащей огромное количество пищевых волокон.

Они влияют на скорость опорожнений желудка, интенсивность всасывания в тонкой кишке, на общее время прохождения пищи через желудочно-кишечный тракт, устраняют запоры. Балластные вещества служат важнейшим источником питания кишечной микрофлоры, от нормального состава которой зависит жизнедеятельность всего организма. Ведь бактериальная флора разрушает многие токсины, синтезирует витамины, углеводы, жиры и аминокислоты, в том числе незаменимые.

Наконец, пищевые волокна – отличные сорбенты, то есть вещества, способные активно поглощать своими микропорами различные соединения. Известно несколько десятков заболеваний, при которых показано их применение. Это всевозможные отравления, в том числе медикаментами, болезни почек, печени, желчных путей, панкреатиты, перитониты, некоторые заболевания сердечно-сосудистой системы, аутоиммунные недуги – ревматоидный артрит, подагра, псориаз, аллергии.

Лечебный эффект здесь прямо зависит от поглощающей способности. Ведь при этом нейтрализуются многие ядовитые и избыточные продукты обмена – мочевины и креатинин, холестерин, различные аллергены и др. Одновременно улучшается синтез белков и нуклеиновых кислот, то есть наблюдаются эффекты омоложения.

В немалых количествах содержатся они и в других злаках, овощах, фруктах, зелени. Вся эта пища и сама по себе образует немного шлаков, но она также способна вывести и до половины других ядовитых продуктов обмена.

При некоторых заболеваниях (например, при язвенной болезни в стадии обострения, остром гастрите и др.) грубые продукты противопоказаны. Но только на время обострений! Наш пищеварительный тракт не может долго выдерживать «щадящую диету». Уже через несколько недель питания очищенными продуктами развивается вялость кишечника, сопровождаемая дисбактериозом (преобладанием гнилостных процессов), газообразованием и прочими неприятностями.

Простая, богатая «балластом» еда – это здоровье и долголетие. Рафинированная, сложно приготовленная – это дряхлость, болезни и ранняя старость.

ЧТО ВЛИЯЕТ НА ПОСТУПЛЕНИЕ ЭНЕРГИИ

Энергообмен обычного человека при нормальном питании таков: поступление пищи – ее более-менее полное усвоение – и расход выделившейся энергии. С поступлением все понятно – что съели, то и перевариваем. С усвоением уже сложнее. Наш КПД варьирует в весьма широких пределах. Он сильно зависит от общего состояния здоровья и работы отдельных органов, от интенсивности обмена в настоящий момент, от привычности данных продуктов, от готовности организма к приему пищи и много-много другого.

Голодный и сытый, например, получают от одной и той же еды совсем разное количество энергии, так как по-разному ее переварят. Ведь одно дело, если человек ест с аппетитом, и ест умеренно – у него все отлично усвоится. И совсем другое, когда кушают «просто так», старательно запихивая в себя «положенные» блюда. Ведь если организм не готов к еде, значит, отсутствуют необходимые пищеварительные ферменты. Их, конечно, приходится срочно синтезировать, но при еде без аппетита, то есть когда организм не готов к приему пищи, их синтез и, соответственно, сокоотделение протекают вяло. Ведь синтез ферментов отнимает очень много сил. Сейчас установлено, что львиная доля наших энергозатрат приходится на пищеварение, т.е. в основном на этот синтез. Это научный факт.

Вы только вдумайтесь: большая часть калорий, полученных от еды, идет на то, чтобы переварить следующую еду! Сокращая же разными способами эти энергозатраты (регулируя качество и количество пищи, время приема, тщательность пережевывания, приток кислорода и др.), можно в полтора-два раза уменьшить привычные объемы съеденного с несомненным выигрышем для здоровья.

Качество еды зависит как от исходных продуктов, так и от способов их обработки. Понятно, что вкусная рисовая каша на воде усвоится великолепно. Баранина же, которая и так переваривается с трудом, после хорошего обжаривания станет совсем непригодной для еды. То есть продукты, если смотреть по таблицам калорийности, могут быть равно-

ценны, но на деле весьма различаться по количеству энергии, передаваемой телу.

Существенно зависят от вида пищи и энергозатраты на переваривание. Минимума энергии требуют легкие углеводистые продукты, наибольшее же ее количество расходуется на некоторые трудно перевариваемые белки. Да и одна и та же пища, в зависимости от количества, ведет себя по-разному. Тарелка каши – это хорошо. Четыре тарелки уже ударят по всем пищеварительным органам и не смогут нормально усвоиться. Возраст, пол, национальность, темперамент, сложившиеся привычки – все это влияет на усвоение. Взять ту же баранину. Народности, где традиционно едят ее с самого детства, воспринимают ее гораздо лучше других наций.

Вообще у каждого человека свой уникальный состав пищеварительных ферментов. Отчасти он обусловлен генотипом, но в большей степени – привычной пищей. Немало значат и болезни. (Понятно, что люди с нарушенной желудочной секрецией или слабой печенью усваивают съеденное хуже здоровых). Фактов, как видим, очень много. А ведь мы рассмотрели далеко не все. Но попытаемся ответить на следующий вопрос.

ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ ВЕС

Всю полученную энергию мы так или иначе тратим. На поддержание температуры тела, синтез ферментов, на перемещение в пространстве и производимую работу, на нервную деятельность и мышление и т.д. Чем больше мы расходует, тем интенсивнее обмен, тем лучше обычно проходит усвоение (до определенного предела).

Вообще между поступлением энергии и ее затратами, между приходом и расходом поддерживается удивительное равновесие. В этом заключается одно из всеобщих свойств живой материи – саморегуляция. В человеческом организме она осуществляется на нескольких уровнях. В биологическом теле верховным командиром является головной мозг. Его команды могут вмешиваться в работу всех без исключения систем, вплоть до отдельных клеток.

В обычных же условиях все текущие задачи по наблюдению и управлению организмом возложены на подсознание. Дав подсознанию определенную установку, или программу, можно творить со своим телом чудеса. Подсознание наряду с непосредственным вмешательством воздействует на организм через сложную многоуровневую систему гормональной регуляции. В нее входят главный координационный центр – гипоталамус, «среднее звено» – гипофиз и подчиненные ему железы внутренней секреции. А уже их гормоны непосредственно регулируют обмен.

И оказывается, что вес человека зависит в первую очередь именно от внутренних причин – главным образом от установок подсознания и гор-

монального равновесия. А здесь свою лепту вносят и генотип, и эмоции, и здоровье (точнее, болезни).

Американские исследователи доказали, что средний вес человека почти не зависит от калорийности пищи (!). Разумеется, это справедливо лишь в нормальных условиях, когда нет насильственного ограничения в еде и человек имеет возможность спокойно утолять голод. То есть получается, что регуляторные системы как бы устанавливают определенный вес. Если человек немного переел, то излишек энергии просто приведет к усилению обмена и перейдет в тепло. Какое-то время тело будет излучать, как калорифер, пока вновь не установится равновесие. Если же длительное время сознательно съедать больше, чем хочется, то конечно, часть пищи пойдет на пополнение жировых запасов, но как только человек перестанет себя мучить, вес его вскоре опять вернется к исходному. Понятно, что такие перегрузки ведут к преждевременному изнашиванию внутренних органов.

При недоедании же организм принимается за свои резервы и живет за их счет. Теплообразование в целях экономии уменьшается, обмен замедляется. И появляется нешуточный голод (если организм чист). Человек, естественно, стремится его утолить, после чего запасы вновь пополняются. (Имеется в виду обычный непродолжительный перерыв в питании. При более длительном голодании процессы существенно изменяются. По-другому может вести себя и больной или сильно зашлакованный организм. Воспользовавшись недоеданием, он часто принимается за самоочищение и оказывается «втянутым» в полуголод. В этом случае лучше всего помочь телу и пойти на полное голодание).

Но эта регуляция, к сожалению, не такая совершенная, как хотелось бы. Ведь природа не знает ленивой жизни в условиях изобилия. Наш организм изначально настроен на отложение небольшого количества жира «на черный день», это продиктовано задачами выживания. И при обильной, сытной еде здоровый человек понемногу откладывает жирок про запас. А «черные дни» все не наступают и не наступают... А запасы все растут и растут... С возрастом к тому же сильно меняется соотношение между производимыми гормонами, и равновесие еще больше смещается в сторону накопления веса. В.Дильман даже считает ожирение нормальным следствием старения (но лишь до определенного возраста, после которого уже включаются механизмы «усыхания»).

Но это не значит, разумеется, фатальной неизбежности полноты. Ведь человек всегда может сознательно смещать внутреннее равновесие в ту или иную сторону. Но для этого, конечно, все регуляторные системы должны работать, как часы. Чтобы этого достигнуть, кое-кому, возможно, придется поголодать, всерьез заняться физкультурой и изменить свой взгляд на милые сердцу пончики и пирожные. Ведь нарушение совершенной регуляции – это болезнь, а болезнь не может быть «нормальной». В «нор-

ме» человек хорошо сложен, силен и бодр, если же он жирный или истощенный, то это уже патология. Кстати, если увеличение веса все же свойственно запустившим себя здоровым людям (правда, ожирение само по себе быстро приводит к болезням), то ненормальная худоба обычно свидетельствует о каких-то скрытых недугах – нервном или гормональном расстройстве, желудочном или кишечном заболевании и т.д.

Конечно, и ожирение часто бывает вызвано болезнями регуляции – врожденными или приобретенными. Например, если ребенка с раннего детства закармливать, то приспособительная реакция организма будет заключаться в формировании новых жировых клеток. Получается, что родители заранее обрекают свое дитя на полноту. Ведь жировые клетки образуются только в первые годы жизни, в дальнейшем жир накапливается за счет роста уже имеющихся клеток. Причем при обильной еде количество жировых клеток у ребенка может увеличиться в несколько раз по сравнению со средним уровнем.

Все сказанное можно сформулировать в виде нескольких положений:

1. Решающую роль в поддержании веса играют не калории, а системы, саморегуляции. Именно они управляют и расходом энергии, и чувством голода. Истощение и ожирение свидетельствуют о поломках в управляющих механизмах – врожденных, приобретенных, или возрастных «нормальных».

2. Работа регуляторных систем в большой мере зависит от повторяющихся внешних воздействий (питания, нагрузок, эмоций и др.) При систематических несоответствиях любого рода (как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения силы воздействия) баланс нарушается.

3. Оптимизировать вес и энергообмен возможно лишь при комплексном подходе. Здесь важны и психогигиена, и питание, и физкультура. Одной диетой можно некоторое время поддерживать вес (да и то не всегда), но нельзя дать телу здоровье и долголетие, если человек живет в дисгармонии с Природой.

КИСЛОТЫ И ЩЕЛОЧИ

Разделение пищи на кислую и щелочную введено еще в незапамятные времена. К кислой относятся все животные продукты, многие зерновые, особенно очищенные, сушеные зернобобовые, творог и сыр. Щелочные продукты – овощи, фрукты, орехи (кроме арахиса), зелень, молоко, простокваша, йогурт и т.д.

Такое деление не случайно. Пища в зависимости от своего состава влияет на кислотность крови. В Европе на это впервые обратил внимание более ста лет назад немецкий ученый Р.Берг. Он доказал, что оптимальным для организма является поддержание щелочной внутренней среды, что достигается подбором соответствующих продуктов.

Йоги рекомендуют, чтобы в течение дня на одну часть кислотной пищи приходилось не менее двух частей щелочной. С этим солидарны почти все диетологи. А по разработкам Института питания, щелочная пища в рационе должна примерно в 3 раза превышать потребление закисляющих продуктов. А что мы видим на деле? Большинство людей с самого детства находится на рационе, который формирует в их организме преимущественно кислотную реакцию. Кислые продукты ведут к самоотравлению, образуя токсичные материалы, которые являются причиной болезней, страданий и старения организма.

Итак, запомним: щелочная внутренняя среда свойственна здоровым людям и обеспечивает эффективную жизнедеятельность, снижает потребность в белках, дает силы и долголетие. Длительное закисление несет болезни и преждевременную дряхлость. Можно удивиться, как же так, как это лимоны, помидоры, кислые ягоды могут ощелачивать? Но это не ошибка. Ощелачиванию внутренней среды способствуют катионы кислот – кальций, магний, калий, натрий. Кисотно-щелочное равновесие обычно смещают в щелочную сторону и свободные органические кислоты – лимонная, яблочная, уксусная и др. Закисление же вызывают анионы, содержащие фосфор, серу, хлор.

Но все сказанное отнюдь не означает, что надо питаться только «щелочными» продуктами. Крайности вредны во всем. Поэтому, наверное, меню лучше сделать разнообразным, следя лишь, чтобы щелочная пища преобладала.

ЛУЧШАЯ ИЗ ВСЕХ ДИЕТ

Какая пища наиболее подходит для человека? Далекий предок человека, судя по всему, питался злаками и сочными овощами. Об этом свидетельствует строение желудочно-кишечного тракта и некоторые косвенные признаки (строение зубов, слюнных желез, слюна щелочная и содержит соответствующие ферменты, однокамерный желудок среднего размера характерной грушеобразной формы с относительно слабым (по сравнению с хищниками) желудочным соком; кишечник в 8 раз превосходит длину туловища (ноги, как и у животных, в расчет не принимаются).

Сравнительные исследования характера обмена также подтверждают, что человек изначально был растительноядным. Но в этом, наверное, никто из ученых и не сомневается. Загвоздка возникает, когда раздаются призывы сегодняшнему человеку перейти к вегетарианству. Давайте попробуем оценить достоинства и недостатки мясной и растительной пищи.

Если смотреть с точки зрения выживания, то мясная пища отлично подходит для живых существ, если, конечно, они в состоянии ее переварить. Жвачные животные не в состоянии, и корову или овцу никакими силами не заставишь отведать отбивную, как ее ни приготовить. А вот обезь-

ян, случалось, приучали в неволе есть мясное. И даже выпущенные на свободу, эти обезьяны при недостатке естественной пищи исхитрялись охотиться на крыс и других мелких животных. Так же и человек, чтобы выжить, приспособился охотиться, а потом и обзавелся собственными стадами. Ну и, как подобает Царю Природы, научился придавать своим подданным, попавшим на стол, аппетитный вид с помощью огня и трав.

В мясе содержатся все необходимые человеку вещества. Можно жить, питаясь одним лишь мясом, оставаясь внешне здоровым и сильным, что видно на примере некоторых северных народностей. Но одно дело – выжить, а другое – жить долго. Общепризнанно, что избыток животной пищи пагубно влияет на здоровье. Преждевременно изнашиваются внутренние органы, накапливаются генетические ошибки, тело переполняется шлаками (которые у горожанина, конечно, не могут так эффективно сгорать и выводиться, как у ненца или эскимоса, занятых тяжелым трудом в суровом климате), и организм быстро стареет, обремененный многочисленными болезнями. Впрочем, нации, питающиеся преимущественно мясом, даже при самой здоровой в остальных вопросах жизни тоже не славятся долгожителями.

На эту тему проводились и проводятся многочисленные исследования, выпускаются труды. Установлено, что вегетарианцы на 90-97 % меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем мясоеды. Значительно реже они заболевают раком. Ролл Рассел в заметках о происхождении рака пишет: «Я исследовал 25 наций, питающихся в основном мясом, и у 19 из них обнаружил высокий процент раковых заболеваний, в то время как среди 35 наций, не питающихся мясом или мало его употребляющих, не было ни одной, где процент заболевания раком был бы значительным». Выявлена несомненная связь между злоупотреблением мясным и заболеваниями подагрой, артритом, ревматизмом и т.д. и т.п. Так что много мяса определенно есть вредно. Раньше даже существовала изощренная казнь – человека двадцать с небольшим дней кормили одним лишь вареным мясом. В теле начинались гнилостные процессы, и приговоренный довольно тяжело умирал.

А сколько мяса не вредно? По нормам Института питания, например, для лиц умственного труда – 100-150 г в день, плюс 1 яйцо, плюс 400-500 г молока и кисломолочных продуктов. Академик Н.Амосов очень осторожно, под вопросом, называет цифру 50 граммов. Некоторые диетологи советуют людям, проживающим в холодном климате, есть мясо не чаще трех раз в неделю (до 50 лет), а в более пожилом возрасте – 1-2 раза в неделю.

Бирхер-Беннер описывает любопытный эксперимент, проведенный профессором Баелзом из Токио. Баелз нанял двух рикш в возрасте 22 и 25 лет. Ежедневно на протяжении трех недель они должны были пробегать по 40 км, везя в своей тележке человека весом 80 кг. Рикши вволю ели пищу, богатую углеводами, но содержащую очень мало белка – рис, картофель, ячмень и

т.д., и отлично справлялись со своими обязанностями. Через две недели их взвесили. Вес первого остался неизменным, второй прибавил полфунта. Тогда их стали бесплатно кормить мясом, которое они обычно не покупали из-за дороговизны. Рикши с удовольствием принялись за мясное, но через три дня отказались от него, так как стали сильно уставать. С переходом на растительную пищу их силы быстро восстановились, и эксперимент был успешно завершен. Вес первого рикши остался прежним, второй прибавил еще немногим менее полуфунта.

Этот эксперимент лишь подтверждает, что распространенное мнение о том, будто без мяса нет силы, не более, чем предрассудок. Некоторые люди, чистые вегетарианцы, обладают немалой мощью, часто даже при внешней худощавости. В индийской сборной по тяжелой атлетике (!) половина спортсменов – вегетарианцы (представьте себе мышечную массу штангистов, их нагрузки!). Наконец, вспомним легендарный Шаолинь, готовивший выдающихся мастеров у-шу. Его монахов тоже слабыми не назовешь. Они, кстати, опровергают и мнение о том, что мясная пища увеличивает реакцию, а растительная замедляет. Их сложившийся на протяжении веков рацион сводится к некоторым овощам, злакам, многочисленным травам и кореньям. Устав Шаолиня предписывает полный отказ от животной пищи и умеренность в еде. Даже хлеб там считается нежелательным (и не без оснований).

Доктор Ирвинг Фишер из Уэльского университета исследовал выносливость лиц, употребляющих мясо, и вегетарианцев (самых обычных людей, не атлетов и не йогов). Эксперименты показали, что вегетарианцы в среднем вдвое выносливее мясоедов. Аналогичные данные получены и учеными других стран. Оказалось, например, что вегетарианцы восстанавливают силы в 5 раз быстрее, чем люди, питающиеся смешанной пищей.

Итак, со здоровьем вроде все ясно. Сложнее обстоит дело с эмоциональной и интеллектуальной сферами человеческой психики. В среднем мясоеды более вспыльчивы, агрессивны и неуравновешенны. Это вполне понятно, ведь мясо несет животную энергетику, на которую к тому же накладывает отпечаток насильственная смерть. Химик может улыбнуться, читая эти строки. Еще бы, ведь давно открыты и выделены возбуждающие компоненты мяса, зачем же говорить еще о каких-то энергиях? Но только с энергетических позиций можно объяснить все наблюдаемые явления.

Но многие от этого далеки, а воздействие пищи проявляется достаточно тонко. Представьте себе приемник с плохой настройкой, принимающий сразу несколько станций. Тут и центральное вещание, и морзянка, и какие-то непонятные голоса... Так и обычный человек, не умеющий настраивать свои контуры, подвержен влиянию множества энергий. Повседневные заботы, очереди, конфликты на работе, домашние ссоры, рок-му-

зыка и кинофильмы – вся эта мешанина практически заглушает более слабые сигналы.

Любая пища, разумеется, влияет на человека (едим-то мы три, а то и четыре раза в день), но выделить и четко определить это влияние бывает нелегко. Животные и возбуждающие продукты еще больше раздувают страсти, препятствуя развитию высших сил и не давая возможности разобраться в том, что происходит. Впрочем, для большинства людей, удовлетворенных своей судьбой и не стремящихся к высотам, подобная пища в умеренных количествах вполне приемлема, ее энергия будет что капля в океане их бурной жизни.

Но на определенном этапе духовного роста и физического развития даже малые количества низших энергий бьют весьма ощутимо. На физическом плане это проявляется в том, что животная пища тут же засоряет энергетические каналы, препятствует нормальной циркуляции праны и на средних ступенях ученичества может даже вывести из строя энергетику занимающегося. Именно поэтому и йоги, и монахи Шаолиня столь тщательно следят за своим меню. Духовное развитие также обычно ассоциируется с вегетарианством.

Вообще само слово «вегетарианец» вошло в обиход в 1842 году при образовании Британского общества вегетарианцев. Оно происходит от латинского «вегетус», что переводится как «крепкий», «полный сил», «бодрый», «деятельный». Основатели этого общества понимали под вегетарианством духовно и физически сбалансированную жизнь, основанную на высоких моральных принципах, а не только растительную диету.

Не случайно практически все святые (не только христианские, но и в других религиях) были вегетарианцами. Более того, Хейли Милз пишет: «Для многих христиан камнем преткновения становится ошибочное убеждение в том, что Христос ел мясо, а также многочисленные ссылки на мясоедение в Новом Завете. Но при более тщательном изучении первичных греческих рукописей оказалось, что большинство слов, переведенных как «мясо» (*trophe*, *brome* и другие), означают просто пищу или питание в более широком смысле.

Мясо по-гречески – *kreas*, и в связи с Христом оно нигде не упоминается. Нигде в Новом Завете нет прямой ссылки на то, что Христос ел мясо. Это согласуется со знаменитым пророчеством Исайи о приходе Христа: «Вот дева зачнет и родит сына, и назовут его именем Иммануил. Он будет есть масло и мед, так как будет знать, как избежать зла и выбрать добро». В индуизме, ламаизме и во многих других религиях высшие священнослужители едят исключительно растительную пищу. Впрочем,

Индия – страна тропическая, и говорят, что среди населения вегетарианцев там почти 80 процентов.

При духовном развитии обязательно открывается и морально-этическая сторона вопроса. Проблема выживания сейчас практически решена, и в нормальных условиях можно обойтись без ненужного уничтожения животных. Эта идея из века в век прослеживается у великих мыслителей. Еще Плутарх писал: «Не возникает ли у вас вопрос, почему Пифагор воздерживался от потребления мяса? Что касается меня, то я удивляюсь, что побудило человека впервые отведать крови и мяса мертвого животного; он сервировал стол заочеченными трупами и осмелился называть пищей то, что недавно еще мычало, двигалось и жило... Мы ведь не львы или волки, поедающие мясо ради поддержания жизни, но забывая об этом, мы убиваем невинные, покорные существа, не обладающие когтями и зубами для защиты. Ради небольшого куска мяса мы лишаем их солнца – света жизни, на что они имеют естественное право по законам природы». Леонардо да Винчи писал: «Действительно, человек – царь над животными, так как по способности причинять насилие он превосходит их. Придет время, и люди взглянут на убийцу животного так же, как теперь смотрят на убийцу человека».

Иногда рассуждают: «Да, жалко животных. Ведь они чувствуют, что их ведут убивать, и так стонут, и такие у них глаза... Но ведь растения тоже живые! Им тоже больно!» Да, растения тоже живые, и если по-варварски с «ними обращаться, то им становится плохо. Ни один йог никогда просто так, без причины, не сорвет ветку или листок. Однако растения устроены иначе, нежели животные, и жизнь у них совсем другая. При любовном, бережном отношении они часто не возражают, чтобы ими воспользовались. Более того, в заброшенных садах, огородах они буквально просят, чтобы к ним подошли, позаботились, собрали урожай. А вот животные возражают...

Конечно, растительная диета с точки зрения мясоеда обладает существенными недостатками. Еда может казаться не такой вкусной (но это как приготовить!) и не такой сытной. Люди живущие на энергии мяса, часто очень болезненно переносят его отсутствие. Это привычка, подобная привычке курить или употреблять наркотики. При желании отучить себя может каждый. С другой стороны, если человек лет пять не ел мяса, снова возвращаться к мясоедению очень опасно. Все органы могут начать деградировать. То есть в этом случае надо очень постепенно приучать себя к мясу (если уж возникла такая необходимость).

Но ведь никто не говорит о том, что надо обязательно отказаться от мяса. Мы выяснили, что вегетарианство желательно лишь для духовного продвижения или развития энергетических возможностей и оккультных способностей, а также для тех, кто следит за своим телом и стремится избежать дряхлости. Обычные же люди вполне могут употреблять немного мяса, оставаясь при этом вполне здоровыми и без существенного ущерба для долголетия.

ГОТОВИМ С ЛЮБОВЬЮ!

Известно, что даже при высочайшем профессионализме повара качество блюд во многом зависит от того, с каким чувством их готовят. И секрет вкусной еды заключается не только в правильности выполнения отдельных операций (хотя и это играет большую роль).

Любое приготовление изменяет не только внешний вид пищи, ее аромат, вкус, питательность. Другой становится энергетика. Каждая хозяйка (или хозяин), ставя кашу, смешивая салат, даже просто нарезая хлеб или сервируя стол, обязательно переносит свои вибрации на блюда. Эти вибрации могут быть положительными и отрицательными, добрыми и злыми. Все зависит от состояния человека, от того, с каким настроением он готовит. Конечно, на энергетику пищи влияет не только повар, она меняется на протяжении всего пути от земли (или от бойни) до нашего стола. Сбор урожая, перевозка, обработка, хранение, продажа – на всех этапах люди накладывают на пищу отпечаток своего состояния. Естественно, воздействие тем больше, чем дольше происходит контакт и чем сильнее и направленнее вибрации. Тут влияют как индивидуальные особенности, так и сила эмоций и мыслей в данный момент. Но обычно люди, производящие продукты, транспортирующие их, распределяющие и т.п., более-менее спокойны по отношению к своей работе, и тем более равнодушны они к конечному потребителю. Так что их энергией чаще всего можно пренебречь.

Совсем другое дело – священнодействие у плиты, когда продукты превращаются в еду. Здесь наложение энергий повара весьма значительно. Не случайно во многих религиях даже существуют специальные обряды, связанные с приготовлением пищи. У христиан, правда, особые ритуалы практикуются в основном в монастырях, но и мирянам предписывается, как и перед всяким делом, успокоиться душой и воззвать: «Господи, благослови!», а за столом прочитать специальные молитвы.

Но так или иначе, если готовить с радостью, с любовью, блюдо почти всегда выйдет отменным. При любовном отношении многократно возрастает биопотенциал блюд, их полезность и целебная сила. Можно, впрочем, готовить и в других состояниях, лишь бы было хорошее настроение. Не случайно в старину почти любая работа сопровождалась пением. Люди косили, перебирали, замешивали тесто – и пели. Песня помогала выдержать тяжелый, монотонный труд. В другом настроении люди могли бы проклинать свою работу, и тогда от такого каравая или другого изделия происходили бы несчастья и болезни.

А вот отрицательные эмоции на кухне (как, впрочем, и везде) противопоказаны. Пища, насыщенная зловредными вибрациями, невкусна, к ней даже не хочется прикасаться. Более того, она может вызвать вполне ре-

альные недомогания, иногда весьма сильные. Чаще всего у энергетически слабых людей от подобной еды бывают понос и боли в животе, но может «прихватить» и иначе. Особо же сильные воздействия проявляются еще более ощутимо. Вспомните воду, которая после облучения мощными экстрасенсами не портится месяцами, сохраняя свои целебные свойства. И представьте, что будет, если человек с подобной силой мысли сообщит пище отрицательный заряд.

К примеру, энергетически сильная дама, занимающаяся Хатха-йогой, позволила себе у плиты раздраженно выяснять отношения. Она сварила макароны, обдала их холодной водой, переложила из дуршлага в кастрюлю и ушла. Часа через два их решили разогреть. Но отведать их не пришлось. За два часа они протухли! Протухли в полном смысле слова и пахли так, что даже попробовать их никто не рискнул. Присутствующим просто повезло, что никто не поел их сразу после приготовления. Ведь это какая сила, если свежие макароны, без масла, которым и за сутки ничего не сделается, испортились прямо на глазах! В тот раз отварили новую порцию (из той же пачки). Вкус был нормальный.

Черные, злые, слабые и трусливые мысли и эмоции разрушительны сами по себе, они тянут человека вниз и превращают его жизнь в кошмар, но когда подобные энергии направлены и на других – через слова ли, через пищу или как-нибудь еще, наносится также прямой вред окружающим. При этом с неизбежностью вступает в силу закон кармы, и человек сейчас же или в дальнейшем пожинает плоды всего, что он послал. Время кармической реакции зависит от духовного уровня и от насыщенности уже имеющейся кармы. У людей, чья карма в значительной степени отработана, последствия обычно наступают очень скоро.

Зло вызывает ответное зло. Любовь – ответную любовь.

ЗА ЕДОЙ – ЕСТЬ

Как это ни парадоксально, очень многие люди во время трапезы не едят. Они подхватывают пищу, отправляют ее в рот, слегка перемалывают (чтобы проскочила) и глотают. Но все это производят полуинстинктивные составляющие «Я», мысли же зачастую заняты совсем другим.

Человек за едой может читать, смотреть телевизор, азартно обсуждать последние новости, спорить, ругаться, веселиться, – все, что угодно, и при этом считать, что он ест. Даже если он добросовестно сидит за столом и нет внешних раздражителей, все равно его сознание обычно направлено на более «важные» дела: тут и планы на будущее, и повторные переживания прошедшего, и мечты...

А ведь каждая наша мысль, эмоция, каждый образ несут вполне определенную энергию и приводят человека в соответствующее состояние. Чем выше способность к концентрации, тем больше эта энергия,

тем отчетливее проявляется состояние. Направленные на любой предмет, на любую работу, концентрированные мысли обязательно влияют на организм – перераспределяется кровь, выделяются нужные гормоны, меняется мышечный тонус.

Представьте себя глубоко спящим – постарайтесь мысленно увидеть, как вы безмятежно спите, и удержать этот образ. И тело само расслабится, дыхание станет ровным и редким, придет ленивый покой. Результат будет тем лучше, чем отчетливее получится картинка.

Но ведь на нас влияют и неконтролируемые мысли! Листает ли человек газету, наслаждается ли концертом, обдумывает ли сделку, его тело всегда настраивается на нужный род работы. Даже если он просто спокойно сидит и в голове у него мелькают фрагменты эмоционально не окрашенных мыслей, все равно такого вида психической деятельности соответствует определенное состояние организма.

Применительно к еде это имеет особое значение. Когда сознание скачет между тарелкой и захватывающими событиями на экране, пищеварение не может протекать нормально. Во время еды следует именно есть.

Однако существует и другая крайность, когда человек, сев за стол, теряет над собой всякий контроль и уже не может остановиться, даже когда желудок напоминает о своем переполнении. Но это уже своего рода болезнь. В таких случаях как раз неплохо, когда в обеденное время звучит негромкая приятная музыка, ведется дружеская, не требующая напряжения беседа. Хорошо все, что создает легкий положительный эмоциональный фон, не давая заикнуться на тарелке.

Впрочем, во многих духовных традициях существует специальная практика, направленная на отвлечение от еды. Например, специально приставленный монах за обедом читает всей братии священные книги. Или повторяет мантры. Или же возвышенного настроения добиваются каким-то иным способом. Равно и в аристократических семьях детей обычно воспитывали таким образом, чтобы поглощению пищи не придавалось слишком большого значения. Для этого за столом устраивали диспуты, беседы, конкурсы стихов... И это ни в коей мере нельзя назвать нежелательным. Такие традиции можно лишь приветствовать – разумеется, при должной культуре застолья.

А вот отрицательные эмоции пагубны для пищеварения. Они противопоказаны и сами по себе, а уж тем более за столом. Любители выяснять отношения во время еды почти всегда страдают несварением, часто имеют больную печень и расшатанные нервы.

Не стоит также концентрироваться на нежелательных последствиях трапезы, ибо если вкушать «запрещенный» продукт с мыслями перед возможным зашлаковыванием, действием на третий глаз и т.п., то основной вред нанесут не столько шлаки, сколько страх перед ними. Подобные мысли надо уметь отключать.

Одного просветленного как-то спросили, в чем заключается его отличие от других людей. «В повседневном здравом смысле, – последовал ответ. – Когда я голоден, ем, когда хочу спать – сплю». «Но разве не все люди делают то же самое?» – удивились вопрошающие. «Нет, – ответил святой. – Большинство людей весьма далеки от того, что они делают».

Светлое, удовлетворенное состояние во время еды снимает негативные установки (с несомненной пользой для пищеварения) и... делает пищу вкусней. Да-да, наше состояние за столом тоже влияет на вкус блюда. Перед тем, как отправить кусочек в рот, мы обязательно обрабатываем его своей энергией. Мысленно, если обращаем хоть какое-то внимание на кушанье, и даже автоматически, помимо воли – через руку, которой едим (ведь в пальцах открываются энергетические каналы).

Мы обволакиваем пищу комочком нашей ауры и делаем ее как бы более близкой нам по энергетике, сглаживая заодно прежние неблагоприятные воздействия, привнесенные поваром и другими людьми. Без такой обработки еда просто невкусна. Не принесет она и всей пользы, которую может дать. Если же любоваться блюдом, восхищаться каждым кусочком, их биопотенциал может возрасти в несколько раз. Одновременно, конечно, срабатывают и чисто рефлекторные механизмы, усиливающие сокоотделение. А посему – кушайте с удовольствием!

За столом люди расслабляются и становятся особенно чувствительными к внешним воздействиям. Потому-то важны и сервировка стола, и внешний вид блюд, и, тем более, окружение, в котором вы едите. Совместная трапеза – это ритуальное действие. Разделившие стол, открываясь для еды, поглощают очень тонкие вибрации друг друга, как бы допускают другого человека в свой внутренний мир. Поэтому есть желательно в присутствии только приятных людей. Впрочем, совместная трапеза – также и путь к сближению. Если какой-то человек вам неприятен, то это говорит, что у вас что-то непроработано – гордыня, жадность, брезгливость, высокомерие или что-нибудь еще.

О ПОЛЬЗЕ ПЕРЕЖЕВЫВАНИЯ

Жевать нужно долго. Одни говорят – не менее 30 жевательных движений на каждый кусочек, другие – около 80. Считать, конечно, не стоит, но это действительно достаточно долго, особенно с непривычки.

Каждый кусочек пережевывают до тех пор, пока он не станет абсолютно жидким, чтобы язык не ощущал ни малейшей неоднородности. При этом пища обильно смачивается слюной. Если слюны нет или мало, зна-

чит, либо человек еще не проголодался (или уже наелся), либо пища плохого качества – слишком вязущая, обжигающая, невкусная или сухая.

Многие идут по пути наименьшего сопротивления, обильно запивая еду. В принципе, понемногу прихлебывать допускается, но желательно научиться обходиться собственной слюной.

Причем жидкую пищу – молочные продукты, соки и даже воду тоже нужно «жевать», основательно «бултыхая» во рту каждый глоток. Это связано не только с тем, что ферменты слюны расщепляют крахмалы и в некоторой степени белки, а муцин – слизистое вещество слюны – делает пищу удобоваримой. Во рту из пищи извлекается Прана, и тем полнее, чем дольше задерживается этот кусочек или глоток – до тех пор, пока не исчезнет вкус. Кстати, почти вся растительная пища обладает тем свойством, что в процессе пережевывания становится все вкусней и вкусней. Быстро глотающие люди просто не знают настоящего вкуса блюд.

Исключительно важно пережевывание и с физиологической точки зрения. Ведь все питательные вещества расщепляются в желудочно-кишечном тракте только в растворенном состоянии. В комке пища не усваивается. Мелкие комочки могут размягчаться желудочным соком, в дальнейшем растворению способствуют панкреатический сок и желчь. Но при этом значительно замедляется пищеварение, появляется возможность гнилостного брожения, и пища используется крайне нерационально. Коэффициент полезного действия нашей пищеварительной машины намного возрастает, если уже в желудок пища попадает в жидком виде, надлежащим образом обработанная слюной. Появляется возможность довольствоваться меньшим количеством продуктов, ведь человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил.

Известно, что львиная доля наших энергозатрат приходится на переваривание. Эти расходы значительно снижаются при тщательном разжевывании, ведь объем съеденного обычно уменьшается, а качество предварительной обработки намного возрастает. Пищеварительные органы получают возможность работать без перенапряжения и отдыхать, в результате самые разнообразные болезни – гастриты, колиты, язвы, неврастения и др. проходят сами собой.

Бирхер-Беннер описывает интересный опыт профессора Читтендена, проводимый с октября 1902 по апрель 1903 г. Были набраны три группы добровольцев: из профессорского состава (первая группа), санитаров и солдат (вторая группа), а также студентов-атлетов (третья группа). Главным условием было требование пережевывать всю пищу вплоть до произвольного ее глотания, в остальном участники эксперимента полагались на свой вкус и аппетит (вред насильственной задержки пищи во рту и счета жеваний уже в те времена был доказан опытами Фишера). Были также проведены беседы, в которых объяснялись традиционные заблуждения относительно роли белковой и калорийной пищи.

Очень скоро люди сократили калорийность рациона на 25 процентов, количество белка в нем на 40 %, мяса – на 80 процентов, доверяя инстинкту (то есть совершенно естественно, следуя лишь собственному желанию!). В течение месяца дневной прием белка у них был уменьшен в среднем до 50 г. Профессорская группа получала в среднем 2000 ккал, санитары и солдаты – 2500-2800 ккал, атлеты – около 3000 ккал. К концу опыта эти цифры еще несколько сократились, один участник эксперимента стал вегетарианцем. Все это время солдаты и атлеты интенсивно тренировались, причем сила солдат возросла вдвое (!). А тренированные атлеты, которые уже и не надеялись на улучшение результатов, увеличили свои достижения на 15-20 процентов.

Нет, не случайно на тщательном разжевывании настаивают все диетологи, часто даже объявляя этот принцип ключевым. Скрыто в нем очень многое. У йогов он формулируется так: «Твердую пищу надлежит пить, а жидкую – есть!»

КОГДА, ЧТО И СКОЛЬКО ЕСТЬ

Когда есть. Главный критерий здесь – чувство голода. Но если «подводит» желудок, «сосет» под ложечкой, это еще не голод. Скорее всего, перед этим желудок был переполнен, «привык» к наполненному состоянию, а тут немного разгрузился и своими спазмами взывает: «Хочу!». Подобную картину мы видим и у тех, кто ест понемногу, но часто – желудок у них постоянно находится в работе и не терпит пустоты. Но это потребность желудка и перевозбужденного центра аппетита, а не тела.

Тело о голоде заявляет по-другому. При одной мысли даже о непривлекательной пище появляется сладкая слюна и есть хочет не столько желудок (хотя и он может давать о себе знать), сколько язык. Некоторые различают истинный голод по общей слабости и некоторой зябкости. Однако чтобы распознать эти признаки голода, не спутать их со сходными, но вызванными другими причинами ощущениями, требуется опыт. К тому же у здоровых, дружащих с физкультурой людей слабость при голоде может не возникать.

Надежным критерием может быть появляющееся желание съесть, допустим, кусочек черствого черного хлеба (его можно представлять мысленно). Разумеется, любителям черствого хлеба лучше взять за основу что-нибудь другое. Люди с пониженной желудочной секрецией могут сокрушенно покачать головой: «Нет, это не для нас. И так нет аппетита, приходится всячески его подстегивать. На простой хлеб и смотреть не хочется...». Да, не хочется, потому что они стремятся искусственно вызвать аппетит, между тем речь у нас идет о голоде. Но можно пропустить одну еду, или две, или даже поголодать денек – и, смею вас уверить, кусочек хлеба покажется амброзией. Голод, как говорится, не тетка!

Завтраки, обеды, ужины. В первую половину дня, до полудня, энергетика человека не настроена на переваривание – организм расходует съеденное минувшим днем. Расхожая пословица: «Завтрак съешь сам, обед раздели с соседом, ужин отдай врагу», не отвечает действительности. Кстати, она не соответствует и народным традициям. Когда это крестьянин, отправляясь в четыре утра в поле, сытно ел? Утром наскоро перекусывали, обед в поле – хлеб с салом, и только поздно вечером, после работы, вся семья по-настоящему садилась за стол.

С утра в обычных условиях и не хочется есть, если только накануне человек не излишествовал. Понятно, когда весь день кушают с небольшими перерывами или плотно ужинают перед самым сном, на следующее утро желудок заводит свое «хочу», иногда еще в постели. Но мы уже договорились, что к желудку особо прислушиваться не стоит.

В большинстве же случаев люди завтракают по привычке, в твердом убеждении, что «надо». Организм, конечно, к этому привыкает и как-то приспособливается, хотя и не без ущерба для себя.

По учению йогов (разделяемому, кстати, и Брэгом, и Шелтоном, и Уоккером, и многими другими) утром, примерно до полудня, в организме преобладает кислотная реакция. Учитывая вместе с тем, что и энергетически организм не настроен на обильную еду (исключая, разумеется, лиц, занятых тяжелым физическим трудом, а также молодых людей), становится понятным, почему эти диетологи рекомендуют либо вообще не завтракать, либо обходиться чем-нибудь малокалорийным и ощелачивающим.

Вот возможные варианты завтраков:

- * фруктовые соки; * фрукты;
- * компот из сухофруктов (сухофрукты с вечера заливают холодной водой, к утру получается великолепный компот);
- * настой шиповника или травяной чай с медом (но не каждый день);
- * молочнокислые продукты – кефир, простокваша, йогурт, можно с фруктами или ягодами;
- * ягоды (клубника, малина, смородина), можно с 1–2 ст. л. сметаны.

Сегодня – одно, завтра – другое, по желанию.

Обедать же лучше не раньше полудня. К этому времени организм обычно бывает настроен на поступление энергии, о чем и говорит проснувшийся голод. Впрочем, проголодаться человек может и в два, и в три часа – это совершенно нормально. Многие из тех, кто ест раз в день, отмечают, что настоящий голод развивается часам к пяти. Но если подлинный голод возник, его желательно утолить.

Итак, обед. В это время среда в организме преимущественно нейтральная, телу нужна энергия, и наиболее подходящей будет достаточно «существенная» пища с преобладанием щелочных начал. Вспомним, что идеальные источники энергии – углеводы и жиры. (Пускать «на топливо» белки просто неразумно, слишком дорого это обходится организму).

Обед поэтому состоит обычно из сырых и (или) вареных овощей и какого-либо крахмалистого блюда – каши, картофеля, хлеба и т.д. В каши и вареные овощи добавляют сливочное, топленое или подсолнечное масло, в салаты – немного растительного или сметану, сливки, кефир. Практически ни одна трапеза не обходится также без зелени – свежей или сушеной.

Через 4-5 часов после обеда при желании можно устроить легкий полдник – выпить стакан-другой сока или поесть фруктов или ягод.

В принципе, если очень хочется, допускаются и стакан травяного чая или ненатурального кофе с бутербродом, или винегрет с хлебом, но еда должна быть необременительной. Лучше всего – соки или фрукты.

И, наконец, ужин – в семь, восемь или даже девять вечера, не менее чем за час (а лучше за два часа) до сна. Вечером в организме преобладает щелочная реакция, и некоторые диетологи советуют ужинать чем-нибудь белковым – орехами, творогом, чечевицей или фасолью. Подобное меню можно рекомендовать на время отвыкания от преимущественно мясной пищи, но постоянно так питаться, пожалуй, не стоит. Ведь белков взрослому требуется не так уж много. Поэтому на ужин остаются те же углеводы и жиры, что и на обед – салат и вареные овощи с хлебом либо каши (в хлебе, кстати, содержится и очень много белков).

И не надо здесь особо ломать голову. Правильнее всего есть все, что хочется, следя лишь за сочетанием продуктов и не допуская «вредностей». Вообще, следует больше доверять своему телу, оно всегда подскажет, чего ему не хватает, если, конечно, не закармливать его неестественными продуктами. Ведь человек, как и животные, отлично чувствует, какая пища для него в данный момент предпочтительна. Обманывает обычно только язык, если предложенное ему кушанье не существует в природе. Эволюция еще не успела приспособить нас к тортам, пирожным и бутербродам с колбасой, выработать к ним врожденное отвращение.

Зато при натуральной пище избирательность бывает просто изумительной. Вспомните, как часто хочется чего-то вполне определенного – яблоко, или апельсин, или кашу, которую не делали уже целый месяц. Значит, телу нужны какие-то вещества, содержащиеся именно в этих продуктах. Правда, насчет количества съеденного и периодичности еды организм может подводить. Ведь человек никогда не жил в условиях такого изобилия, и природа не предусмотрела соответствующих ограничителей. Напротив, в целях выживания генетически заложено при возможности наедаться с избытком. Сейчас от обжорства человека спасает только то, что он все-таки разумный и способен управлять своими желаниями.

В этом вопросе диетологи единодушны – вставать из-за стола надо с чувством легкого голода. Как и при оценке истинности голода, критерием может быть реальный или воображаемый кусочек черствого хлеба. Пока сохраняется желание его съесть, трапезу можно смело продолжать. Когда же черствый хлеб перестанет вызывать аппетит, еду пора заканчивать.

Впрочем, при идеальной пище – сырых и вареных овощах без соли, кашах на воде без соли и приправ, на подобные хитрости можно не пускаться. По достижении такого совершенства главным ограничителем выступает чувство тяжести после еды. То есть вставать из-за стола положено с ощущением легкости и готовности выполнить любую работу.

О РЕЖИМЕ

Если человек связан производственным распорядком, то время хотя бы одного приема пищи обычно бывает строго определено. В этом случае регулярность желательно более-менее поддерживать, того требует физиология.

Дело в том, что на человека огромное влияние оказывают суточные ритмы. И если сегодня в час дня съедена картошка с маслом, то завтра точно к часу формируется так называемая реакция ожидания: заранее синтезируются необходимые пищеварительные ферменты, рассчитанные именно на картофель и масло. Ведь синтез – достаточно большая нагрузка, и организму выгодно подготовиться к еде заранее. И если на следующий день пообедать в то же время, пусть не картошкой, но чем-нибудь крахмалистым, то съеденное будет усвоено наилучшим образом и с минимальными дополнительными энергозатратами.

Правда, за первые 24 часа реакция ожидания только начнет формироваться, хотя и будет уже вполне заметной. Если же продолжать в то же время принимать пищу аналогичного состава, реакция закрепится, и сила ее проявления значительно возрастет. Когда реакция сформировалась, организм ожидает привычную пищу чуть больше часа, захватывая небольшие интервалы до и после условленного времени. Если же при сложившемся режиме поесть раньше, или позже, или пищу другого состава (это особенно относится к белкам, которые требуют для расщепления очень специфического набора ферментов), то организму потребуется дополнительная энергия на производство нужных соков.

Почему после еды частенько клонит в сон? Потому, что энергия, требуемая на пищеварение, отвлекается от других систем. И если ее не хватает, приходится экономить, а один из самых экономных видов деятельности – сон. Правда, сонливость после трапезы бывает и при «грязных» энергетических каналах, а также после чересчур обильной еды (что тоже вполне понятно).

Обычно за 2-3, а тем более 4 дня организм привыкает к регулярности, и ее сбой бывает порой довольно чувствительным. Но не всегда.

К счастью, помимо приема пищи немало значат и другие факторы. Так, сильные эмоциональные переживания, напряженная умственная деятельность и прочие стрессовые воздействия тормозят формирование и проявление реакции ожидания. Важная вещь, например, запросто может

заставить забыть о приближающемся обеде. Сильные чувства вызовут торможение других участков нервной системы, собьется подготовка к трапезе, не будут синтезированы нужные ферменты, не возникнет и голода. И нельзя сказать, что это плохо.

В известной мере подготовкой организма (и реакцией ожидания) можно управлять сознательно, заранее настраиваясь на ту или иную еду (или на голод!). В этом, кстати, и кроется секрет того, что опытным людям есть на голоде совсем не хочется. Мозг привыкшего к голоданию человека накануне дает установку: «Завтра я не ем!» И тело послушно переключается на очищение. Пищеварительные органы успокаиваются, и голод не возникает.

И, наоборот, предвкушая вкусную еду, можно настроить организм на пищу даже в неурочное время.

Помимо эмоций и сознательных установок, на проявление реакции ожидания влияют также физические нагрузки, жара, холод, усталость, болезни и многое, многое другое. В конечном счете готовность организма к приему пищи всегда выражается чувством голода.

Когда не хочется есть (при болезни, например), делать этого просто не стоит, иначе организму будет нанесен несомненный вред. И не беда, если даже во время «положенного» обеда нет аппетита – нет, и не надо, когда телу понадобится пища, голод подскажет. Но, конечно, природное чувство голода должно поддерживаться в «рабочем состоянии», не извращаться сладостями, частой едой или систематическим игнорированием. Тогда при сложившемся режиме оно будет возникать само собой незадолго до назначенного часа.

ЧЕГО НЕ СЛЕДУЕТ ЕСТЬ

Перечисленные ниже продукты получили столь широкое распространение, что многие люди не мыслят без них свое существование. Те же, кому пришлась по вкусу кипучая, полнокровная и счастливая жизнь без лекарств и без болезней, в свою очередь не представляют себе, как можно питаться чем-либо подобным. Каждый выбирает сам: ограничения и здоровье, либо свобода в еде и болезни. Впрочем, ограничения временные. По мере очищения человек сам начинает инстинктивно избегать извращенной пищи. Итак, вот список «вредностей».

1. **Соль.** В идеальном питании соль почти не употребляется, а также сводятся к минимуму соленые огурцы, помидоры, грибы и т. п., исключаются хрустящий картофель, соленые крекеры, некоторые сыры и другие пересоленные продукты. Квашеная капуста с минимумом соли допускается, когда нет других источников витаминов, а также в морозы.

2. **Сахар и все продукты, куда он входит:** кондитерские изделия, варенья, джемы, компоты, мороженое, подслащенные соки и др.

В принципе, травяной чай с сахаром или с вареньем в качестве отдельной еды иногда можно позволить, но в сочетании с другой пищей сладкое решительно противопоказано. Съеденный с крахмалами или белками, сахар вызывает гнилостное брожение, с фруктами он закисляет кровь. Фрукты — мощный источник щелочи, но с сахаром они становятся такими же мощными источниками кислоты.

Мед в умеренных количествах подобных реакций не вызывает, но даже мед лучше кушать отдельно и не каждый день (хотя по чуть-чуть мед можно добавлять во многие блюда).

Примечание. Заготовки из ягод с сахаром значительно менее вредны, чем просто сахар. Дело в том, что при хранении ферменты ягод и фруктов переводят часть сахара во фруктозу, к тому же подобные смеси содержат немало витаминов. Но все равно, варенья, джемы и прочие «живые» изделия на основе сахара — продукты не самые лучшие (хотя иногда приемлемые и даже желательные — когда нет других источников витаминов).

3. Маргарин, кулинарные жиры, растительное сало и прочие искусственные жиры. Если здоровье не безразлично, то ни есть их, ни готовить на них нельзя.

4. Консервы. Это абсолютно мертвые продукты. Мясные и рыбные консервы к тому же пересыщены солью и консервантами. Овощные консервы иногда бывают съедобны. Часто бывают приемлемы также фруктовые и овощные пюре детского питания. Но годятся они лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего. Итак, большинство консервов — продукты особой вредности, даже те редкие представители, которые не очень вредны, обычно не полезны.

Можно, однако, делать фруктовые и овощные заготовки самим. Но лучше, по возможности, обходиться всем свежим. Капуста, картофель, морковь, свекла сохраняются до самой весны, зелень же можно выращивать либо покупать.

5. Кофе. Это стимулятор и, как все стимуляторы, не является продуктом питания и должен быть отнесен к лекарствам. Еще в начале нашего века О.К.Зеленкова писала: «Как на новомодный порок среди американцев указывается на «кофейное пьянство». В особенности в Северной Америке, между женщинами как высших, так и рабочих классов, начали появляться самые угрожающие последствия чрезмерного питья крепкого кофе. Кофе стал играть в Америке роль виски для тамошней слабой половины рода человеческого...». И там же отмечается, что злоупотребление кофе вызывает боли под ложечкой, малокровие, расстройства кровообращения и нервной системы. В наши дни положение дел не улучшилось. Все, кто часто пьет кофе, больны, и им не суждено испытать, что значит быть по-настоящему здоровым, пока их нервная система не оправится от систематического насилия, вызванного этим напитком.

6. **Чай.** Все, что говорилось о кофе, относится и к крепкому черному чаю. Слабенький чай допускается, но лучше всего пить травяные чаи. Зеленый чай несравненно менее вреден, чем черный, его часто применяют при расстройствах, метеоризме, дисбактериозе. Но ни к черному, ни к зеленому чаю лучше не привыкать.

7. **«Фанта», «Кока-Кола» и др.** По своему разрушительному действию на организм они превосходят и кофе, и чай, но, к счастью, употребляются реже. Очень вредны (хотя и в меньшей степени) также различные лимонады. Вообще лучший из всех напитков – чистая родниковая вода.

8. **Все колбасы, а также копченая рыба, ветчина, копченая грудинка и т.п.** Вареную колбасу трудно даже назвать продуктом. Сосиски по качеству чуть лучше, но и они не могут служить сносной пищей.

В копченостях много раздражающих веществ и соли, они довольно ощутимо «бьют» по пищеварительным и выделительным органам и очень сильно закисляют кровь.

И.И.Литвина пишет, что калорийность колбас надо бы проставлять в справочниках со знаком минус и помечать эти продукты изображением черепа со скрещенными костями. Впрочем, подобный знак можно присвоить всем продуктам первых 13 пунктов этого списка.

9. **Все жареное.** При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества (особенно когда жир со сковородки пускают в ход по несколько раз). Много ядовитых соединений получается и при нагревании всех растительных масел, кроме кукурузного. Если в виде исключения все же приходится что-нибудь обжаривать, то лучше это делать только на топленом масле. Румяные корочки, такие аппетитные и вкусные, чрезвычайно трудно усваиваются и способствуют гастритам, колитам, язвам, заболеваниям печени и почек.

10. **Уксус, перец, томатные соусы, горчица, маринады и другие острые или кислые приправы.**

Эти продукты призваны «улучшить» вкус блюд, чтобы можно было есть и без чувства голода. Но они сильно раздражают пищеварительные и выделительные органы, мешают их нормальной работе и способствуют многим болезням. Такие раздражители допустимо употреблять лишь в микродозах и, разумеется, не постоянно.

11. **Рафинированное растительное масло.** По степени очистки все растительные масла делятся на 4 группы.

Неочищенные масла подвергаются лишь процеживанию для удаления твердых примесей. Имеют темный цвет и сильные аромат и вкус, свойственные данному виду масла. Обычно дают большой осадок, содержащий фосфолипиды (фосфатиды) – ценные биологически активные соединения. Лучше всего осадок взбалтывать и употреблять в пищу вместе с маслом (пока оно свежее).

Гидратированные масла обрабатываются горячей водой или паром для удаления фосфатидов. При этом масло освобождается и от остатков белков и слизистых веществ. Гидратированное масло светлее неочищенного и почти не дает осадка.

Рафинированное недезодорированное масло, кроме того, обрабатывают щелочью для удаления свободных кислот (очень ценных компонентов).

Рафинированные дезодорированные масла подвергаются также воздействию острого пара под вакуумом для извлечения пахучих веществ. В результате масло становится почти прозрачным и лишенным всякого запаха. Такое масло очень долго хранится – там уже почти нечему портиться.

Многие специалисты считают, что рафинированные жиры способствуют росту раковых клеток. Подобные данные нельзя считать твердо установленными, но здоровый и чувствительный организм «не хочет» принимать рафинированные масла, это факт. Правда, ему «не нравятся» и некоторые виды совершенно неочищенного масла.

Хранить масло лучше всего в стеклянной посуде с плотной крышкой в защищенном от света месте. На длительный срок (дольше 2-3 месяцев) масло ставят в холодильник в наполненных «под завязку» емкостях (чтобы вытеснить воздух). Во вскрытых пластиковых бутылках долгое время держать масло не рекомендуется, так как на воздухе масло реагирует с пластмассовыми стенками с образованием токсичных соединений. Впрочем, некоторые виды пластмасс этого недостатка лишены.

12. Вялые, несвежие овощи, подпорченная зелень. Они не только не полезны, но даже могут вызвать отравление. То же относится и ко вчерашним салатам. Ар Сантэм говорил, что для того, чтобы нейтрализовать одну часть испорченной зелени, организму требуется десять частей свежей зелени.

13. Майонез. Он не случайно стоит под тринадцатым номером. Майонез безусловно вреден и абсолютно не совместим с понятием здоровой пищи.

14. Повторно разогретая или несвежая пища. Приготовленный салат уже через полчаса теряет половину своей ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы (особенно если заправлять сметаной или майонезом) и нитраты активно превращаются в нитриты. Горячие блюда при повторном разогревании теряют почти все ценные вещества. Остаются калории и продукты бактериальной деятельности (ведь микробы развиваются даже в холодильнике, хотя и гораздо медленнее, чем при комнатной температуре).

15. Изделия из очищенной пшеничной муки: хлеб, макароны, сушки и др. Сушки, сухари, вермишель и макароны лучше вообще исключить из своего меню. Если их все же приходится кушать, то необходимо очень долго и тщательно пережевывать, особенно макаронные изделия. Сомневающиеся в этом могут сделать простой эксперимент. Надо съесть

«обычным» способом (то есть делая по 3-5 жевательных движений на каждый глоток) порцию – другую вермишели или макарон. А через несколько часов, когда по идее пища в желудке должна уже перевариться, выпить воды и вызвать рвоту. Куски вермишели в первоизданном виде скажут сами за себя.

Пшеничный хлеб из «качественной» муки по утверждению большинства видных диетологов тоже весьма вреден. Переваривается он, правда, легче сушек или макарон, но довольно сильно закисляет кровь.

Совсем другое дело – хлеб из непросеянной пшеничной муки. Но и его кушать вволю можно лишь тем, кто занят тяжелым физическим трудом. В муке из цельных пшеничных зерен содержатся все натуральные компоненты. А, например, в пшеничной муке II сорта некоторые важнейшие соединения уже отсутствуют, но один из антивитаминов, разрушающий рибофлавин (B_2), все еще не удален. А в муке I сорта этого антивитамина уже нет. (Так какой хлеб лучше? Первого сорта или второго? Очень трудно сказать).

И еще. Огромную роль в качестве хлеба играет выпечка. Отлично выпеченный хлеб из самой «высококачественной» муки, несомненно, предпочтительнее хлеба из цельной муки, но плохо пропеченного.

16. Шлифованный рис. Его советуют избегать по тем же причинам, что и белый хлеб — такой рис закисляет организм. По возможности лучше покупать менее очищенный рис 2-го сорта, а еще лучше – бурый (желтый) рис.

17. Диетологи не рекомендуют также сухофрукты, обработанные раствором сернистой кислоты или сернистым газом. По технологии подобной обработке у нас подвергают яблоки, груши и большую часть абрикосов. Курага без двуокиси серы имеет более темный, почти коричневый, до бурого, цвет). Обработанные сухофрукты желательно замачивать на несколько минут в чуть теплой воде, тогда большая часть двуокиси серы перейдет в раствор.

СОЧЕТАНИЕ ПРОДУКТОВ

Вопрос о сочетании продуктов исследовался с древнейших времен. Ибн Сина, например, в «Каноне врачебной науки» подробно рассматривает, какие виды пищи можно употреблять за один раз, а какие нет. Даже в небольшом «Трактате по гигиене» он пишет: «Одна из разновидностей уравнивания относится к порядку приема пищи и сочетанию одной пищи с другой. Ошибки в таком уравнивании состоят в следующем: если за медленно перевариваемой пищей следует быстро перевариваемая, то последняя опережает ее в переваривании, но не может проникнуть дальше из-за того, что под ней находится медленно перевариваемая пища. Или если скользящую пищу принять перед медленно перевари-

ваемой, или принять слабительное вместе, перед или после пищи, или сжимающие вещества после пищи, как айва, или задерживающие пищу в желудке вещи, как кориандр, или способствующие порче пищи вещи, как чеснок после капусты или сыр после молока, в таком случае первое из них быстро сгнивает, а второе – быстро свертывается».

В Чжуд-ши, знаменитом сборнике тибетской медицины, говорится:

«Но если принимать несовместимые виды пищи,

Это все равно, что есть составленный яд...

Плохо подходит рыба к молоку.

Несовместимы молоко и плоды с деревьев.

Яйца и рыба не подходят друг к другу.

Гороховый суп с тростниковым сахаром вредны...

Нельзя есть кислое, запивая молоком,

Есть новую пищу, пока прежняя не переварилась,

Ибо они могут оказаться несовместимыми и начнут ссору».

Йоги тоже учат правильно сочетать различные продукты, избегать соединений молока с другой едой, фруктов с овощами и т.д.

Незнание этих правил приводит к тому, что очень часто можно видеть, как за обедом люди съедают сначала тарелку творога с хлебом, потом гороховый суп с мясом, с картофелем и тоже с хлебом, затем кашу, запивают все это сладким компотом, или, еще лучше, соком (а то и с пирожным!) и, наконец, заедают апельсином или яблоком (говорят, полезно...).

Знакомая картина, не правда ли? Но в результате такого «обеда» ни один из перечисленных продуктов не может быть нормально переварен и усвоен! Полученные калории еле-еле перекроют затраты на пищеварение и нейтрализацию шлаков, выделительная система будет стонать от потока ядов, образующихся при порче пищи в желудке и в кишечнике.

Яблоко, например, съеденное на пустой желудок, покидает его уже через 15-20 минут, апельсин еще быстрее. А что происходит, когда фрукты попадают в переполненный желудок, то есть после другой еды? Они не могут продвинуться в кишечник и через те же 15-20 минут просто начинают гнить. (Правда, желудочный сок сдерживает разложение, но не все бактерии этого сока боятся, да и пропитывает он всю массу пищи очень нескоро – желудок-то набит!) И остальные продукты в нашем примере соотносятся между собой не лучше. Творог – горох, творог – мясо, горох – мясо, хлеб – мясо и т.д. – все эти сочетания крайне неудачны.

Уже говорилось об избирательном действии пищеварительных ферментов и о том, что на каждый вид пищи требуются пищеварительные соки своего состава. Более того, условия переваривания различной пищи в желудке часто противоположны.

Белки, например, требуют кислой среды (определенной кислотности на каждый вид белков) для нормальной работы пепсина – фермента, расщепляющего белки.

Гидролиз же крахмалов протекает только в щелочном растворе, кислоты затормаживают активность соответствующих ферментов. Поэтому не рекомендуют употреблять белки и крахмалы за одну еду.

По той же причине вредно есть крахмалы с кислыми продуктами — с уксусом, цитрусовыми, томатным соусом и т.п. Если, скажем, запивать хлеб томатным или апельсиновым соком, то ферменты слюны еще во рту потеряют свою активность.

Правда, остается еще кишечное пищеварение. Под действием панкреатического сока расщепляются все нутриенты — и белки, и углеводы, и жиры. (Это, кстати, главный аргумент противников раздельного питания). Но организму далеко не безразлично, в каких сочетаниях эти компоненты поступают.

Одно дело, когда человек съедает кашу на воде. Она обволакивает слизистую желудка, умеренно выделяется не очень крепкий сок, в глубинных слоях продолжают действовать ферменты слюны. Идеально переработанная в желудке полужидкая смесь довольно быстро поступает в кишечник, где окончательно и почти без потерь усваивается, не перегружая пищеварительные органы.

И совсем другая картина, если та же каша съедена с мясом. Желудок не может выделить сок, одинаково хороший и для каши, и для мяса. В результате и то, и другое задерживается в желудке и покидает его в недостаточно обработанном виде.

Конечно, ферменты поджелудочной железы в какой-то степени завершат расщепление. Но нормальная работа слаженного механизма уже нарушена. Пищевые массы поступили в кишечник неподготовленными. Придется поднатужиться и печени, и поджелудочной железе, и тонкой кишке. И в довершение изменится состав кишечной микрофлоры, верх в которой будут брать гнилостные «нахлебники».

У разных животных роль симбиоза «хозяин-микрофлора» неодинакова. Травоядные, например, живут почти исключительно за счет микроорганизмов. У них в определенных отделах многокамерного желудка и кишечника пища специально подвергается бактериальному брожению. Неусвояемая клетчатка служит пищей микроорганизмам, которые в дальнейшем и перевариваются. Потому-то растительные получают и пресловутые незаменимые аминокислоты, и витамины, отсутствующие в их рационе.

У плотоядных же и желудок, и короткий кишечник устроены так, чтобы свести разложение пищи к минимуму. Пищевые массы не задерживаются, и бактериальная флора у хищников особой роли не играет. Она не нужна, ведь в мясе содержится все необходимое для жизни. К тому же полезные для животных и человека микроорганизмы питаются в основном растительными волокнами, а на мясе развивается гнилостная микрофлора.

Пищеварительный тракт человека ориентирован преимущественно на различные плоды – фрукты, злаки, сочные овощи и зелень. И кишечная микрофлора играет в нем очень видную роль. От ее состава зависит, превратятся ли поступившие вещества в питательные компоненты или в токсины, и насколько качественно пройдет пищеварение.

Фактически в кишечнике имеются представители огромного множества различных микроорганизмов. Некоторые виды преобладают, другие угнетены. Соотношение определяется в основном характером пищи и работоспособностью пищеварительной системы в целом. При здоровой пище, употребляемой в правильных сочетаниях и в разумных объемах, устанавливается «дружественная» микрофлора. Фекалии при этом не имеют неприятного запаха, запах вообще почти отсутствует. Не происходит и газообразования. При неестественных же сочетаниях продуктов или при чрезмерном количестве съеденного нарушается желудочное, а затем и кишечное пищеварение. Недопереваренные, подолгу задерживающиеся массы становятся добычей гнилостных бактерий. Образуются газы, стул сразу приобретает неприятный запах. Поток токсинов бьет по печени, почкам, отравляет все тело и приводит к многочисленным заболеваниям.

Основоположник теории раздельного питания на Западе Г.Шелтон, работами которого ныне пользуются диетологи всего мира, писал: «Мы не получаем пользы от пищи, которая не усваивается. Есть и в то же время портить продукты в пищеварительном тракте – напрасная трата пищи. Но еще хуже – испорченная пища приводит к образованию ядов, которые очень вредны... Поразительное количество случаев пищевой аллергии исчезает полностью, когда больные начинают есть пищу в правильных сочетаниях. Такие люди страдают не от аллергии, а от неусваивания пищи. Аллергия – это термин, применяемый к белковому отравлению. Ненормальное пищеварение несет в кровеносный поток не питательные вещества, а яды».

Ниже приводится классификация пищевых продуктов с указаниями на идеальные, допустимые и вредные их сочетания. Все продукты подразделяются на 10 групп. Но в отличие от общепринятой классификации овощи здесь делятся на **совместимые и менее совместимые**, а не на «некрахмалистые» и «умеренно крахмалистые». Это связано с тем, что овощи, традиционно относимые к разряду «умеренно крахмалистых», в действительности часто содержат очень мало крахмала, да и по сочетаемости с другими продуктами многие из «умеренно крахмалистых» практически не отличаются от «некрахмалистых» овощей.

Такова, например, морковь, которая отлично сочетается почти со всеми продуктами. Или свекла, содержащая даже меньше крахмала, чем стручковая фасоль (в свекле много сахара). Между тем свеклу обычно относят к «умеренно крахмалистым» овощам.

Поэтому овощи классифицируются не по содержанию крахмала, а по их способности сочетаться с большинством других продуктов.

Итак, 10 групп.

Группа 1. Сладкие фрукты

Бананы, финики, хурма, инжир, все сухофрукты, изюм, сушеная дыня.

Фрукты – быстроперевариваемая пища. Сладкие фрукты несколько дольше задерживаются в желудке, более кислые – меньше. Все фрукты лучше всего есть отдельно от других продуктов. Особенно вредно употреблять их в качестве десертов, после еды. В этом случае они вызывают брожение (тем более сладкие фрукты).

То же относится и к фруктовым сокам. И фрукты, и соки лучше употреблять в качестве отдельной еды, либо за полчаса-час до еды, но так, чтобы после предыдущего приема пищи прошло не менее 3-х часов.

Сладкие фрукты идеально сочетаются друг с другом (изюм с черносливом) и с полукислыми фруктами (хурма с яблоком). Сладкие фрукты допустимо также соединять со сливками, сметаной, зеленью, кисломолочными продуктами. Сухофрукты в небольших количествах допустимо добавлять в некоторые каши (например, плов с изюмом или с курагой и др.)

Особенности нашего пищеварения вроде бы не препятствуют сочетать любые фрукты и овощи, но их совместное употребление все же нежелательно. У этих продуктов слишком разная энергия. Люди инстинктивно это чувствуют, и мало кому приходит в голову кушать хурму с огурцом или финики с капустой. Но есть и исключения. Допустимы, например, яблочно-морковное пюре, овощные салаты с клюквой или с лимонным соком и др.

Группа 2. Полукислые фрукты

Иногда их называют полусладкими. Это манго, черника, голубика, земляника, малина, а также сладкие на вкус: яблоки, груши, вишни, сливы, виноград, абрикосы, персики и др. Сюда же относятся арбузы.

Полукислые фрукты отлично сочетаются между собой, со сладкими фруктами (груша с инжиром), с кислыми фруктами (яблоко с мандарином) и с кисломолочными продуктами (виноград с кефиром). Совместимы со сливками, сметаной, зеленью, а также с белковыми продуктами, содержащими много жиров – с сыром, орехами, жирным творогом.

Сочетания с другими белковыми продуктами (мясом, яйцами, рыбой, грибами, зернобобовыми) вредны, в основном из-за разницы в скорости переваривания. Еще менее желательны соединения с крахмалами.

Персики, черника, голубика, виноград, дыни известны своей особой «деликатностью»*. Они великолепно перевариваются, будучи съеденными сами по себе, но несовместимы ни с одним другим продуктом. Лучше всего их кушать не до и не после еды, а в качестве еды.

К группе полукислых фруктов по своим свойствам относятся также помидоры – из-за большого содержания кислоты. Но, как и все овощи, помидоры не очень сочетаются с фруктами и, в отличие от фруктов, относительно неплохо совместимы с белками и с овощами.

Группа 3. Кислые фрукты

Апельсины, мандарины, грейпфруты, ананасы, гранаты, лимоны, смородина, ежевика, клюква; а также кислые на вкус яблоки, груши, сливы, абрикосы, виноград и др.

Хорошо сочетаются друг с другом, с полукислыми фруктами, с кисломолочными продуктами, сливками, сметаной, жирным творогом. Допустимы сочетания с орехами, сырами, зеленью.

Несовместимы с животными белковыми продуктами, с зернобобовыми, с крахмалами и менее совместимыми овощами.

Группа 4. Совместимые овощи

Огурцы, сырая капуста (кроме цветной), редис, сладкий перец, стручковая фасоль, редька, лук, чеснок, свекла, репа, брюква, морковь, молодая тыква, молодые кабачки, латук и некоторые другие.

Отлично сочетаются практически со всякой пищей, способствуя лучшему ее усвоению: с белками (мясо с огурцом, морковь с творогом), жирами (капуста с маслом), со всеми овощами, крахмалами (хлеб со свеклой), зеленью.

Все овощи не совместимы с молоком. Нежелательны также соединения с фруктами, хотя возможны исключения.

Группа 5. Менее совместимые овощи

Цветная капуста, вареная белокочанная капуста, зеленый горошек, поздняя тыква, поздние кабачки, баклажаны.

Удачно сочетаются с крахмалами (кабачки с хлебом) и со всеми овощами, с жирами (баклажаны со сметаной), с зеленью. Допустимо соединять с сыром.

Менее желательны сочетания с животными белками (цветная капуста с мясом, зеленый горошек с яйцом). Несовместимы с фруктами и с молоком.

Группа 6. Крахмалистые продукты

Пшеница, рожь, овес и продукты из них (хлеб, макароны и т. п.); крупы: гречневая, рисовая, пшенная и др.; картофель, каштаны, спелая кукуруза.

Идеально сочетаются с зеленью, жирами и со всеми овощами. Допускается также соединять различные виды крахмалов между собой, однако такие сочетания не рекомендуются людям, склонным к полно-

те. К тому же различные крупы и зерновые сильно отличаются по составу белков, и в идеале их лучше все же не смешивать. При употреблении крахмалистых продуктов с жирами рекомендуется также съесть что-либо из зелени или овощей.

Вредны сочетания крахмалов с белками, особенно животными (хлеб с мясом, картофель с рыбой), с молоком и кисломолочными продуктами (каша на молоке, кефир с хлебом), с сахарами (булка с вареньем, каша с сахаром), с любыми фруктами и фруктовыми соками.

Группа 7. Белковые продукты

Мясо, рыба, яйца; творог, сыр, брынза; молоко, простокваша, кефир и др.; сухие фасоль, бобы, чечевица и горох; орехи, семечки; грибы.

Идеально сочетаются с зеленью и с совместимыми овощами, которые способствуют хорошему перевариванию белков и удалению многих ядовитых соединений.

Исключение здесь – молоко, которое лучше всего есть отдельно. Причем наиболее легко усваивается теплое (но не кипяченое!) молоко. Молоко иногда можно сочетать с фруктами, но переносимость подобных соединений у разных людей неодинакова.

Допустимо употребление белков с жирами, причем животные белки лучше сочетаются с животными жирами, а растительные белки – и с животными жирами, и с растительными. Но жиры замедляют пищеварение, поэтому к соединению белков с жирами желательно добавлять овощи и зелень.

Белки несовместимы с крахмалистыми продуктами, с фруктами и сахарами. Исключения – творог, сыр, кисломолочные продукты, орехи, семечки, которые допустимо иногда употреблять с фруктами.

Группа 8. Зелень

Салат, крапива, подорожник, зеленый лук, щавель, сныть, кориандр, петрушка, акация, лепестки роз, клевер, укроп и др.

Зелень сочетается со всякой пищей, кроме молока.

Для нормального самочувствия рекомендуется каждый день съедать по пучку зелени. Особенно полезно ее употребление с крахмалами и белками, в этом случае она способствует отличному перевариванию, нейтрализует токсины, восполняет дефицит тонкой Праны и витаминов, улучшает перистальтику.

Группа 9. Жиры

Сливочное и топленое масло, сливки, сметана; растительные масла; сало и прочие животные жиры. Иногда к этой группе относят также жирное мясо, жирную рыбу, орехи.

Общее свойство жиров заключается в том, что они тормозят секрецию желудочного сока, особенно если употреблять их в начале еды. Вместе с тем жиры смягчают отрицательное действие некоторых неудачных пищевых комбинаций. Например, нежирный творог с хлебом и со сметаной усвоится лучше*, чем тот же творог с хлебом, но без сметаны (хотя творог с хлебом – пример очень неудачный).

Жиры идеально сочетаются с зеленью, с овощами (салат со сметаной), с крахмалистыми продуктами (каша с маслом). Иногда допустимо совмещать жиры с фруктами, особенно с ягодами (клубника со сметаной).

Нежелательно соединять жиры с сахарами (сливки с сахаром, кондитерские изделия). Здесь отрицательные последствия тормозящего действия жиров проявляются особенно сильно. Не рекомендуют также совместно употреблять жиры животного и растительного происхождения, хотя возможны и исключения. Растительное масло, например, относительно хорошо сочетается с рыбой, в которой содержатся ненасыщенные жиры, и гораздо хуже – с мясом. Топленое масло с другими продуктами часто сочетается лучше, чем сливочное.

Группа 10. Сахара

Белый и желтый сахар, фруктоза, варенье, сиропы, мед, патока.

В соединении с белками и крахмалами вызывают брожение, способствуют порче и других продуктов.

Лучше всего употреблять сладости отдельно (если вообще их употреблять). Например, устроить на полдник чай с вареньем или с конфетами. В принципе, 2-3 конфеты, если очень хочется, можно съесть за 40 – 60 минут до еды, но ни в коем случае не после еды!

Исключением из общего правила является мед. Он содержит вещества, препятствующие гниению, и в небольших количествах совместим со многими продуктами (кроме животной пищи). Но мед – это сильное биологически активное средство, и есть его каждый день не желательно (чтобы организм к нему не привыкал). Иногда можно попить травяной чай с медом или добавить чайную ложку меда в кашу или в салат.

Предлагаемая классификация призвана помочь сориентироваться в многообразии продуктов, запомнить основные принципы их сочетания. Однако продукты внутри каждой группы по отношению к той или иной пище часто ведут себя не одинаково. Например, творог с вареньем – более удачное сочетание, чем сыр с вареньем, хотя, конечно, таких соединений лучше избегать. Да и люди разнятся между собой по ферментному составу соков, характеру движения пищи в кишечнике, преобладающей микрофлоре. Подходящие сочетания для одного будут не всегда столь же удачными для другого, хотя главные положения остаются в силе.

Для удобства основные виды продуктов сведены в таблицу, различные сочетания в которой оцениваются по пятибальной системе (см. табл.). Отличным сочетаниям присвоена пятерка, приемлемым, но не идеальным – четверка. Наиболее вредные для здоровья имеют единицу, просто плохие – двойку. Остальное – «троечные», условно-допустимые варианты.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Ниже изложены основные принципы здорового питания. По сути, эти правила – квинтэссенция науки о питании (в ее практической части).

1. Человека питает не то, что он съел, а то, что усвоил.

Переваривание сопряжено с большими энергозатратами, и организм должен быть готов к еде. Самой Природой установленный сигнал готовности – чувство голода. Еда без чувства голода не идет впрок. Она лишь перегружает и засоряет организм. Но спазмы в пустом желудке это еще не голод. Критерий здорового аппетита – сильное желание что-нибудь съесть, даже самое неаппетитное (корочку черствого черного хлеба), и обильная сладкая слюна, появляющаяся при одной мысли о такой еде.

Подобного голода не бывает сразу после напряженной работы, после охлаждения или перегревания, после бурных эмоций. В этих случаях не стоит и садиться за стол (рекомендуют сначала 20-40 минут отдохнуть).

Не хочется есть и при разных недомоганиях. И не надо насильно «подкреплять» больных! Организм специально экономит силы, энергетика перестраивается на борьбу с болезнью. Как только телу понадобится пища, сразу возникнет голод.

Правда, при некоторых хронических заболеваниях подлинно здорового голода не возникает, или он проявляется искаженно. Например, при сильно сниженной кислотности желудочного сока. Или при большой зашлакованности, когда уже через несколько часов после пропущенного обеда начинает болеть голова, появляется болезненная слабость и другие неприятные симптомы, хотя по-настоящему мы еще не проголодались. В этих случаях самый действенный способ лечения и очищения – голодание.

2. Один из важнейших принципов – тщательнейшее пережевывание. Помните, что в комке пища не усваивается!

Жевать следует до тех пор, пока кусочек не станет совершенно жидким и сам не исчезнет во рту (до момента произвольного глотания). Тогда даже самая грубая пища типа жареных корок усвоится относительно легко. Ведь при жевании происходит не только механическое измельчение, изменение консистенции и начальное расщепление крахмалов и отчасти белков. Йоги утверждают, что через язык поглощается большая часть биоэнергии пищи.

Жидкости (молоко, соки и др.) тоже нуждаются в «пережевывании». Даже воду рекомендуют пить помаленьку, «бултыхая» каждый глоток во

рту. При этом наиболее полно извлекается Прана. Йоги говорят: «Твердую пищу надлежит пить, а жидкую – есть!».

3. Многократно повышает усвоение йогическая **практика медитации на еду**. Каждый кусочек при этом пережевывают долго и медленно, с наслаждением, мысленно же человек представляет, как Прана пищи переходит в тело, неся с собой здоровье и силу, а если требуется, то и избавление от болезней. Конечно, такой метод требует ясного осознания роли пищи и контроля над собой. Для многих будет достаточным просто есть с удовольствием.

Чревоугодникам же, напротив, надо отвлекаться. Им показаны негромкая музыка, приятная беседа и т.п. Идеал йога в отношении питания – вообще не думать о еде. Но это уже высочайший план.

4. **Еда должна быть вкусной!** Безвкусная пища плохо усваивается, ведь синтезом многих пищеварительных ферментов «управляет» язык.

Впрочем, при истинном голоде безвкусной кажется только «плохая» еда. Натуральная неиспорченная пища, даже самая простая, по-настоящему голодным человеком воспринимается с радостью.

К сожалению, вкус у многих людей сильно искажен. Тому способствует все сладкое, жирное, жареное, всевозможные специи и приправы. Они меняют природный вкус пищи и «вводят в заблуждение» пищеварительные органы, возбуждают нездоровый аппетит. Постепенно, с переходом на натуральную пищу вкус выправляется, но процесс этот может затянуться и на год, и на два. Не стоит себя особо насиловать, но не стоит и потакать своим слабостям.

5. Йоги считают, что **с полуночи до полудня энергетика человека не настроена на пищеварение**. Не случайно сытный завтрак объявляют «врагом № 1». Лучше всего вообще не завтракать или же ограничиваться фруктами, соками, простоквашей, чаем из трав.

6. **С полудня и до вечера можно устраивать 2 или 3 основательных приема пищи**. Одни как следует подкрепляются в обед и за ужином и легко полдничают, другие обходятся без полдника или без обеда, некоторые же вообще едят раз в день. Главное – не перекусывать в промежутках между едой. Пусть человек завтракает, обедает, полдничает и ужинает, но между этими приемами пищи желудок должен отдыхать. Допустимо, впрочем, за полчаса-час до «существенной» трапезы съесть что-нибудь из фруктов или пить соки, но в остальное время желательно ничего, кроме воды, не употреблять.

7. **Ужинать рекомендуют не позже, чем за 2 часа до сна**. В идеале к моменту засыпания желудочное пищеварение должно закончиться и пища в основном перейти в кишечник.

8. **Существуют особо вредные продукты**. Это консервы, особенно мясные и рыбные, колбасы, копчености, гидрогенизированные жиры, майонез, кофе, черный чай, «Кока», «Фанта» и почти все газированные

напитки, кондитерские изделия. Желательно избегать также всего соленого, рафинированных растительных масел, сахара и всех продуктов, его содержащих, столового уксуса, специй, ранее приготовленной пищи. Наконец, советуют ограничить употребление белого хлеба из очищенной муки и употребление шлифованного риса (особенно больным и малоподвижным людям).

9. Наилучшей едой признаются фрукты, свежие и вареные овощи, злаки, зелень. Сюда же можно отнести орехи.

Отличная еда для детей – молоко и кисломолочные продукты. Но с возрастом их потребление обычно снижается, хотя некоторые продолжают есть их до глубокой старости. Молоко и продукты из него противопоказаны при «заболеваниях слизи» – хронических ринитах, фарингитах, бронхитах, трахеитах и др.

Неплохая белковая пища – зернобобовые, но перевариваются они иногда тяжело, что часто ограничивает их применение.

Мясо, рыба, творог и сыр – концентрированные белковые продукты. Без них вполне можно обойтись, а если и употреблять, хотя бы не каждый день. Эмпирически выведенная «норма» потребления творога – до 100 – 150 г за один раз.

Из жиров предпочтительны сливочное и топленое масло, при хорошей переносимости – растительное нерафинированное масло. Сливки и сметана в больших количествах нарушают жировой обмен, от этого страдает печень и появляются угри.

10. Очень важно правильно сочетать продукты. Особенно вредно соединять в одной трапезе фрукты с крахмалами или белками, крахмалистую пищу с белковой, разные виды белков (мясные с молочными, белки бобов и орехов и т.п.), а также крахмалы или белки с сахарами. Пагубно также заканчивать еду сладким или фруктовым десертом.

11. Желательно питаться разнообразно в течение дня и в течение недели. Скажем, на обед каша, на ужин – картофель. Сегодня – пшено, завтра – рис и т.д. Некоторые, правда, безо всякого для себя вреда (а, возможно, и с пользой) питаются довольно однообразно, но это требует специальной тренировки либо наследственной предрасположенности. Монодиеты же обычно применяются лишь на ограниченный срок для лечения или похудения. Впрочем, после того, как организм привыкнет к натуральной пище, он сам будет подсказывать, что ему нужно.

12. Если готовить в гневе, страхе, раздражении, отрицательные вибрации, накладываясь на пищу, будут портить ее. Еда получится неприятной и вредоносной.

И напротив, **если готовить в хорошем расположении духа, пища станет целебней и вкусней.**

13. Старайтесь готовить на один раз. Повторно разогретое блюдо, даже из холодильника, в лучшем случае несет одни калории. Не случай-

но пищу, приготовленную более чем за три часа до еды, веды относят к гуне тьмы и невежества. А ведь смена энергий начинается еще до истечения этих трех часов.

14. Избегайте жареного. При обжаривании жиры (особенно растительные) превращаются в яд, жареные же корочки хуже всего усваиваются, раздражают желудок и кишечник, «бьют» по печени и почкам. Если же приходится жарить, лучше это делать на топленом масле.

Наиболее приемлемые способы термообработки – отваривание (особенно на пару) и запекание. Причем, как правило, чем проще приготовлено блюдо, тем больше в нем сохраняется живительной энергии и ценных веществ, тем оно полезнее.

15. Рекомендуется избегать контрастных температур за одну еду (холодный суп и горячая каша, горячий кофе с мороженым и т.п.). Вредна также как очень холодная (из холодильника) пища, так и очень горячая. Считается, что холодные блюда должны иметь температуру не ниже комнатной, а горячие – не обжигать губы и рот, чтобы не возникала необходимость дуть на ложку.

16. Летом ориентируются больше на охлаждающую пищу («иньскую»), **зимой – на согревающую** («янскую»). Зимой, соответственно, едят больше горячих блюд, летом – меньше. Кроме того, зимой обычно едят больше и более «питательные» продукты, летом – более «легкие».

17. Многие диетологи рекомендуют употреблять растительные продукты из своей местности и в «свой сезон». Правда, с нашей долгой зимой это правило работает не всегда.

18. Йоги считают, что желудок после еды должен быть заполнен не более, чем на половину. Чтобы не переедать, можно спрашивать самого себя, хочется ли съесть кусочек черствого хлеба, и когда такое желание пропадает, вставать из-за стола.

19. После еды нежелательно сразу приниматься за работу, тем более тяжелую. Правильнее будет **20-30 минут отдохнуть**, но, конечно, не лежать и не спать.

20. Почти повсеместно распространен миф о пользе, даже о необходимости супов. Это не так. Первое блюдо, возможно, нужно, когда за ним следует неудобоваримое второе – что-нибудь вроде картофеля с гуляшем или беляшей. При здоровом же питании супы, даже вегетарианские, излишни. Каши, овощи и другая нормальная еда не нуждается в предварительной «раскачке» желудка. Более того, согласно ведам, «огонь пищеварения не надо заливать водой».

Если же супы все-таки употреблять, то, в полном соответствии с традициями, **жидкая пища должна предшествовать твердой.** Еще одно правило: **сырая пища в основном предшествует вареной.**

21. Не рекомендуется много пить непосредственно перед, во время и после приема пищи. Припивать за едой, в принципе, допускается,

но лучше все же обходиться собственной слюной. Исключение – очень сухая пища. Вода или травяной чай могут быть составной частью трапезы, но после еды около часа желательно воздерживаться от питья.

В целом за день советуют выпивать не менее 2 - 3 л (включая скрытую воду фруктов, овощей и другой еды). Обязательными считаются приемы воды утром, после пробуждения, вечером, перед сном и за полчаса перед каждой едой.

«Вы сами являетесь лучшим судьей в отношении вашей пищи и напитков. Вы должны знать особенности своего организма и климатических условий и видеть, какие виды пищи и напитков устраивают вас больше всего и поддерживают ваше умственное и физическое здоровье в нормальном состоянии. Избегайте пищи и напитков, которые вызывают ненормальный жар или холод в организме и не могут быть легко и должным образом переварены. Избегайте такой пищи, которая вызывает чувственное возбуждение или сонливость. В очень холодном климате производящая тепло пища и напитки необходимы, но в очень жарком климате только охлаждающая пища и напитки благоприятны... Природа сама снабдила разные страны различной флорой и фауной в разные сезоны года. Учитесь у Природы и не производите путаницы в отношении пищи и напитков...»

И последнее правило, которое, впрочем, можно считать первым.

Не делайте из еды культ. Не делайте из еды проблему. Будьте мудры.

ПИТАНИЕ ДЕТЕЙ

В детском питании есть свои особенности и свои подводные камни. Одно из основных отличий связано с ростом детского организма. Соответственно, ребенку требуется значительно больше белков, чем взрослому. Зная об этом, многие стараются составлять высокобелковые рационы, забывая о том, что даже в обычной «взрослой» пище белка содержится больше, чем в грудном молоке.

Кроме того, здоровые дети, в отличие от большинства взрослых, весьма подвижны. Они не могут усидеть на месте, крутятся, ерзают, прыгают... И это очень хорошо, так как именно благодаря большой подвижности организм ребенка нормализует обмен. Насильственное ограничение в движениях приводит к недостаточной секреции гормонов роста, заболеваниям и, в конечном счете, к отставанию в развитии.

Благодаря интенсивности своего обмена дети могут без заметного для себя вреда съесть больше сладостей, чем взрослые. Точнее, съесть-то они могут очень много сладкого, только дай волю, но как раз в этом вопросе особо потакать им не стоит. Хотя природные сладости детям полезны.

Далее, дети гораздо активнее взрослых используют холестерин. Как мы помним, он входит в состав клеточных мембран и некоторых органоидов клетки, а новых клеток у ребенка образуется немало.

Кстати, жировые клетки, составляющие «сало», формируются у детей в основном в первые годы жизни. В дальнейшем их число практически не увеличивается, происходит лишь разрастание, увеличение в размерах уже имеющихся клеток. Поэтому фигура взрослого человека во многом зависит от того, как его кормили в детстве.

Наконец (и это самое важное), у детей в совершенстве функционируют регуляторные механизмы, управляющие приходом и расходом энергии. Организм ребенка всегда отлично знает, что ему нужно и в каком количестве. Правда, при изобилии сладких и вкусно приготовленных блюд (жареных, жирных, со специями и т.п.) аппетитом будет руководить уже не физиологическая потребность, а язык.

Оптимальная регуляция сохраняется до 14-17 лет. В дальнейшем она остается на высоком уровне лишь при здоровом образе жизни.

Вот основные правила питания детей

1. Не стоит особо придерживаться режима. О каком обеде может идти речь, когда в этот момент надо запускать ракету или укладывать куклу спать? Эти дела для ребенка ничуть не менее важны, чем для взрослого интересная работа, отдых или любовь. А ведь дети, даже совсем крохотные, – это уже полноправные люди, пусть пока нуждающиеся в заботе.

Еда же без чувства голода и без удовольствия (и у детей тоже!), как мы знаем, впрок не идет. И пусть малыш играет, – когда проголодается, сам прибежит домой. И не беда, если он поел не три раза в день, а два или пять. При нормальной пище и отсутствии насилия не будет ни переедания, ни недоедания.

2. О насилии. Часто детей уговаривают съесть «за маму, за папу, за деда, за бабу...» или даже принимают волевое решение: «Не встанешь из-за стола, пока не доешь». А представьте, каково будет вам самим, если перед вами с подобным приказом поставят кастрюлю баланды? Или после сытного обеда заставят съесть еще тазик борща?

Ребенок не хочет есть, потому что в данный момент организму эта еда не нужна, только и всего. Иногда, правда, бывают капризы, но лишь когда ребенок сыт! Аппетит может появиться через час, и не стоит на это обижаться. Это нормально. Но аппетит не на печенье или конфеты, а на кашу, картошку, яблоко или молоко! Некоторые хитрецы, впрочем, согласны и на кашу, и на капусту, и на что угодно, лишь бы оттянуть, например, сон или приготовление уроков. Ведь и в этих вопросах их как любят взрослые авторитарный диктат...

3. Отдельно остановимся на питании ребенка при болезнях. Очень широко распространена практика откармливания больных детей. Считается, что организму нужны дополнительные силы на борьбу с болезнью.

Парадокс заключается как раз в том, что силы действительно нужны и организм мобилизует все ресурсы на восстановление пошатнувшегося равновесия. И есть больному не хочется как раз потому, что вся его энер-

гия «разбирается» с болезнью и ее просто не остается на переваривание. Срабатывает животный инстинкт направленный на выживание, и еда буквально «не лезет». Не случайно заболевшие звери не притрагиваются к пище, даже лежащей перед носом!

И принудительное «лечебное» кормление в таких случаях наносит прямой вред нашим любимым детям (как, впрочем, и взрослым). Множество случаев детских смертей от болезней можно было бы предотвратить, если бы грамотные в этом вопросе мамы не запихивали в детей столь нежелательную для них в это время еду...

Лучше всего предложить заболевшему малышу горячее питье – теплый морс, чай с медом и т.п. (но не молоко, которое при простудах «работает» на болезнь). По желанию – каши, салаты, картошка, хлеб, а еще лучше – фрукты или сухофрукты. Но только по желанию, когда ребенок сам вспомнит о еде! И каждый день ставить клизмы. И не волноваться, если ребенок почти не ест три – четыре и даже семь дней подряд. Все идет как надо, и организм сам, безо всяких лекарств, успешно борется с болезнью.

4. В повседневном питании лучше всего предоставить детям возможность самим выбирать из всех имеющихся на столе продуктов. Тем самым сама собой решается «проблема сбалансированного по нутриентам и по калориям рациона».

В некоторых элитарных зарубежных детских учреждениях ребенок давно уже имеет возможность выбирать из нескольких блюд те, которые ему по душе. Многолетние наблюдения показали, что при такой свободе дети интуитивно составляют для себя наилучшее во всех отношениях меню. Роль взрослых сводится в основном к ориентации детей на правильное сочетание продуктов.

5. Фрукты можно давать детям без ограничений. Они очень полезны и объесться ими практически невозможно. Но и в случае отказа от них принуждать не стоит. При дефиците какого-нибудь витамина или микроэлемента ребенок сам набросится на необходимое ему яблоко или на зелень. Нужно следить, однако, за сочетанием фруктов с другой пищей. Вообще правила сочетания справедливы и для взрослых, и для детей. При правильном соединении продуктов у здоровых детей стул нормальной консистенции, без запаха, отсутствует газовыделение, язык чистый и красный.

6. Многие считают, что дети будто бы не могут нормально расти без мяса. Разумеется, это не так, что и доказывает опыт многих семей. Более того, избыток любых белков вреден. Белковую пищу можно давать детям один или два раза в день, по их желанию, но не волноваться, если творогу или гороховой каше ребенок предпочитает рис или картофель. (При избытке белков наблюдается усиление окраски мочи, она приобретает резкий неприятный запах с большим слоем осадка).

Иногда спрашивают, как быть, если ребенок предпочитает колбасу. Но колбаса – ненатуральная пища, обманывающая органы вкуса. Из нормальных же продуктов ребенок может выбирать все, что едят взрослые. Если в семье употребляют мясо, то его, конечно, дают и детям. Если же родители вегетарианцы, то и дети отлично растут без животной пищи.

7. Молоко – великолепная еда для детей. А также йогурт, кефир, простокваша... Но смешивать их с крахмалами нежелательно. После одного – полутора лет не стоит также варить каши на молоке. И хотя нельзя не признать, что дети переваривают такие сочетания лучше взрослых, вред от подобной пищи все равно велик. Лучше всего есть молоко и кисломолочные продукты (комнатной температуры или теплые, но не из холодильника!) как отдельную пищу. Хотя если кушанье состоит из творога с морковью или с помидорами, то молоко, а тем более йогурт или кефир вполне подойдут.

8. О сладостях. Если и давать их ребенку, то хотя бы не после еды. Можно за полчаса, за час до еды. Обычно же делают как раз наоборот... Но сладкое, как уже говорилось, детям нужно. Природные сладости – сухофрукты, фрукты, мед отлично покрывают потребности ребенка. При сниженном иммунитете, болезненных состояниях можно даже на весь день предложить ребенку фрукты, или замоченные сухофрукты, или арбузы, дыни, – и горячее питье вволю. И больше ничего. И пусть он сам, по своему выбору, ест то, что хочет и когда захочет. Наверняка в этот день ребенок и не вспомнит о супе, а несколько таких дней в месяц дадут ему огромный потенциал здоровья.

9. Воды детям, как правило, дают столько, сколько они хотят. Воду лучше брать сырую, отстоянную или пропущенную через хороший фильтр. Еще лучше подходит талая вода. Неплохо постепенно приучать детей выпивать по 1/4 – 1/2 стакана теплой воды утром, после пробуждения, за полчаса до еды и вечером, перед сном.

10. В отличие от взрослых ребенок почти никогда не ест впрок, не пытается заглушить едой плохое настроение и, как следствие, не переедает. Поэтому после еды он может бегать, купаться и т.п. без всякого ущерба для здоровья. То есть запрещать ребенку играть после еды и тем более уговаривать его полежать не стоит.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

В этой главе приводится вегетарианское меню на период отвыкания от преимущественно животной пищи.

Зимнее меню

Завтрак

Первый вариант. Яблоки (яблоки согревают, в то время как апельсины, мандарины, простокваша охлаждают) и можно травяной чай.

Второй вариант. Немного творога с морковью или с апельсином.

Третий вариант. Каша из «Геркулеса» на воде с маслом. Можно добавить немного меда. (Это завтрак для тех, кто еще не может обходиться по утрам легкой пищей).

Четвертый вариант. Бананы.

Все это при желании можно заменить травяным чаем или водой.

Обед

Первый вариант. 1. Салат из капусты, моркови и свеклы с зеленью.
2. Пшенная каша с тыквой, зеленью (свежей или сушеной) и с маслом. (Здесь и далее масло – любое.) Можно кусочек-другой хлеба.

Второй вариант. 1. Салат из моркови и брюквы с зеленью.

2. Рисовая каша с зеленым горошком и с маслом.

Третий вариант. 1. Винегрет. 2. Суп овощной с рисом. 3. Отваренный «в мундире» картофель с зеленью и со сметаной.

Полдник

Первый вариант. Виноградный сок.

Второй вариант. Бананы.

Третий вариант. Апельсины, можно с простоквашей.

Четвертый вариант. Заменитель кофе или травяной чай с вареньем или с булочкой.

Ужин

Первый вариант. 1. Винегрет (свекла, морковь, картофель, зелень).

2. Гречневая каша с маслом.

Второй вариант. Суп из капусты, моркови, с хлебом и с зеленью.

Третий вариант. Творог, разведенный простоквашей, с тертой морковью, свеклой и рубленой зеленью.

Четвертый вариант. Гороховая каша с тертой морковью и с зеленью.

Весеннее меню

Завтрак

Первый вариант. Настой шиповника (шиповник с вечера залить в термосе кипятком) с медом.

Второй вариант. Компот из сухофруктов (сухофрукты с вечера залить холодной водой).

Третий вариант. Простокваша с грейпфрутом.

Обед

Первый вариант. 1. Салат из моркови и свеклы с ложкой сметаны.

2. Тушеная капуста с хлебом.

Второй вариант. 1. Блюдо из крапивы, одуванчика, салата и свеклы.

2. Пшенная каша с маслом.

Третий вариант. 1. Салат из моркови. 2. Суп из молодой крапивы с овощами. 3. Рисовая каша с квашеной капустой.

Четвертый вариант. Бананы.

Полдник

Первый вариант. Бутерброд с маслом и с морковью.

Второй вариант. Травяной чай с сухофруктами.

Третий вариант. Кофе из цикория с вареньем или мармеладом.

Ужин

Первый вариант. 1. Винегрет. 2. Похлебка из чечевицы.

Второй вариант. 1. Суп овощной. 2. Порезанные отварные свекла и морковь со сметаной (1-2 ст. л.) и с хлебом.

Третий вариант. 1. Салат из молодой зелени. 2. «Бутерброды» из свеклы с сыром.

Летнее меню

Завтрак

Первый вариант. Клубника со сливками.

Второй вариант. Любые фрукты или ягоды вволю.

Третий вариант. Смородина с ряженкой.

Обед

Первый вариант. 1. Салат из помидоров и огурцов с зеленью.

2. Отварной картофель «в мундире» с растительным маслом.

Второй вариант. 1. Салат из редиса с зеленью. 2. Тушеный кабачок с обжаренным черным хлебом.

Третий вариант. 1. Салат из свекольной ботвы, листьев салата, крапивы, ботвы редиса. 2. Перцы, фаршированные рисом.

Четвертый вариант. Овощное рагу (помидоры, сладкий перец, морковь, лук) с хлебом.

Полдник

Первый вариант. Брусника с кефиром.

Второй вариант. Абрикосы.

Третий вариант. Помидоры.

Ужин

Первый вариант. 1. Салат из сладкого перца с укропом, мятой и крапивой. 2. Фасолевая каша с тертыми сырыми морковью и свеклой.

Второй вариант. 1. Салат из огурцов с зеленым луком и укропом.

2. Отварной картофель с грибами.

Третий вариант. 1. Творог с помидорами и с зеленью.

2. Сладкий перец «живьем».

Осеннее меню

Завтрак

Первый вариант. Дыня.

Второй вариант. Любые фрукты.

Третий вариант. Помидоры со сметаной и с зеленью.

Обед

Первый вариант. 1. Овощное рагу (кабачки, помидоры, лук, морковь, зелень). 2. Отварной картофель с зеленью и с маслом. (В принципе, можно обойтись одним рагу с хлебом).

Второй вариант. 1. Винегрет. 2. Овсяная каша с тыквой и с топленым маслом.

Третий вариант. 1. Салат из капусты с морковью и с яблоками.
2. Пюре из баклажанов и помидоров с брынзой.

Полдник

Первый вариант. Фрукты, можно с простоквашей.

Второй вариант. Арбуз.

Третий вариант. Фруктовый или овощной сок.

Ужин

Первый вариант. 1. Салат из стручков фасоли со свеклой.

2. Отварной картофель с кабачком.

Второй вариант. 1. Отварная свекла (можно с хлебом).

2. Пшенная каша с тыквой и с маслом.

Третий вариант. Борщ из капусты, свеклы, моркови и картофеля с хлебом.

* * *

Разумеется, это меню не назовешь идеальным, но ведь оно ориентировано на людей, еще не отвыкших от мясной пищи и не привыкших следить за совместимостью. Здесь не приводятся более строгие варианты, по мере очищения каждый сам подберет для себя наиболее подходящие продукты и их сочетания.

На первых порах вскоре после еды может возникать голод. Было бы ошибкой в таких случаях съедать что-нибудь еще. Обычно бывает достаточно попить воды, чтобы ложный голод исчез, хотя лучше, конечно, постараться на 20 – 30 минут отвлечься.

А вот количество пищи во время трапезы особо ограничивать не стоит. Лучше всего кушать так, чтобы вставать из-за стола сытым, но без чувства тяжести. Есть масса случаев, когда люди, стремясь похудеть, всячески ограничивали себя в нормальной пище, но потом «срывались» на плюшках, тортах, конфетах.

Самое главное, не надо «зацикливаться» на еде. Даже если вы съели что-нибудь неподходящее, не думайте об этом, ведь ничего страшного не произошло. Если совсем тяжело, можно промыть желудок и пропустить следующую трапезу, либо ограничиться овощами и зеленым чаем. Можно, наконец, денек поголодать (хотя, возможно, после переедания это будет и нелегко).

Со временем, как правило, люди переходят к оптимальному для себя режиму, при котором нет ни недоедания, ни переедания. Очень многие останавливаются на двух трапезах в день (не считая фруктов), некоторые же едят концентрированную пищу лишь раз в сутки. Главное – чтобы было ощущение здоровья, силы, уверенности в себе.

ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ

По некоторым оценкам, до 90% всех болезней происходит от неправильного питания, и в 80-85% случаев возможно излечение одной лишь диетой.

Согласно аюрведе (впрочем, то же утверждал и Гиппократ), все продукты действуют как лекарства, и принимая ту или иную пищу, человек либо укрепляет, либо ослабляет свой организм.

Правильное питание дает поразительные результаты, но оно зачастую противоречит укоренившимся традициям. Человек с детства привыкает к определенной пище, и перестроиться иногда бывает нелегко.

Особенно трудно начинать тем, кто страдает болезнями органов пищеварения, чьи желудки не принимают яблок, моркови, пшенной каши, грубого хлеба и других натуральных продуктов. Для них, да и вообще для всех, кто последние годы чувствует себя неважно, можно начать очищение с недели строгого поста. Одновременно в первый, второй, четвертый и седьмой дни делать клизмы. Кроме того ежедневно, в течение всех семи дней, по утрам промывают желудок водой (но не менее чем за полчаса, а лучше за час до завтрака). Это будет первый шаг. В это время исключаются: животные, молочные и рыбные продукты, кондитерские изделия, специи и приправы. Желательно также ограничить хлеб.

На завтрак (7-9 ч) предпочтительны либо фрукты, либо овсяная каша на воде с небольшим количеством растительного масла*, а лучше без масла (можно с чайной ложкой меда либо умеренным количеством изюма и других сухофруктов). Желаящие могут обходиться и без завтрака.

На обед (12-14 ч) первое блюдо – салат или винегрет из сырых или вареных овощей (смотря по переносимости). Второе – каша или отварной картофель с растительным маслом или без него (и кашу, и картофель можно приготовить с тыквой, кабачками и т.п.)

Отличный и быстрый (не в смысле еды, а в смысле приготовления) обед – несколько зрелых вкусных бананов.

На полдник (16-18 ч) – любые фрукты или фруктовые соки, которые хорошо воспринимаются организмом. При очень больном желудке или кишечнике их можно заменить стаканом овсяного отвара.

Ужин (19-21 ч), как и обед, может состоять из овощного салата, каши или вареных овощей.

Хлеб желательно есть только на обед и на ужин, не более 1-2 кусочков. Соль надо ограничить, а также исключить специи, острое и кислое.

Для большего эффекта желательно также ничего не пить сразу после еды. Слабенький чай (без сахара) лучше выпить через полтора-два часа, но зато за полчаса до еды надо выпивать по стакану теплой (почти горячей, если это не лето) воды или слабого отвара ромашки, шалфея и других трав. Думаю, можно потерпеть 7 дней и вообще не пить сладкий чай.

Очень важно ничего не есть между приемами пищи – ни яблоко, ни семечки – ничего. Во время же трапез количество пищи не ограничивается.

Растительного масла желательно употреблять не более 20-40 г в день или даже меньше (по 1 – 2 чайной ложке на обед и на ужин). Масло по возможности должно быть только нерафинированным.

Людям с ослабленными почками, печенью, желудком и кишечником неплохо даже все 7 дней продержаться на одних кашах, исключив даже хлеб. Если у вас есть явно любимая каша – гречневая, овсяная или рисовая (нешлифованный рис дает больший эффект), то лучше взять ее за основу и кушать (если хочется) ежедневно. Организм привыкает к одному продукту и тратит меньше энергии на усвоение.

Если же у вас хватит решимости отказаться также от растительного масла, соли и меда, то добьетесь еще более поразительных результатов. Например, 7 дней на овсянке, фруктах и овощах (раз в день можно даже картофель или рис, гречку, пшено) – выглядит не так уж страшно. И если у вас были плохие анализы крови, попробуйте сдать ее после недельного курса такой диеты – вы не поверите своим глазам. Лишь в исключительнейших случаях не бывает резкого улучшения.

Примечание. Предлагаемая диета предназначена для оздоровления за короткий срок, но длительное время следовать ей не стоит – питаться надо разнообразно.

Вторым шагом может быть месячный курс приема настойки женьшеня, если, конечно, у вас не слишком высокое давление. Если давление высоко, можно пить вместо женьшеня мумие. Все это направлено на мягкое, ненасильственное укрепление внутренних органов, вывод токсинов и повышение энергии тела.

После окончания курса очень хорошо провести полынную терапию. Она устранил почти все оставшиеся воспалительные процессы, очистит ауру от ненужных сущностей, а тело – от многих болезней.

Третий шаг – очищение печени и желчного пузыря*. Эту чистку можно провести сразу после полынотерапии либо через несколько дней, немного отдохнув. Если камней много, процедуру повторяют с разумными интервалами, практикуя параллельно другие очищения.

* Предлагаемый порядок может быть в каждом конкретном случае полностью изменен. Кому-то, возможно, стоит начать с очищения желчного пузыря и проводить его с разумными интервалами несколько месяцев. Другому в первую очередь необходима рисовая терапия. Предлагаемая схема достаточно продумана и универсальна, ей можно смело следовать, если вы сомневаетесь, как начать.

Четвертый шаг – очищение почек (если в том есть нужда). Разумеется, все это время надо внимательно следить за регулярностью стула, не допускать завалов в кишечнике. При необходимости можно делать клизмы, употреблять отруби и т.д. Неплохо также на протяжении месяца после первого поста (первый шаг) раз в три дня промывать желудок, а в дальнейшем практиковать промывание каждую неделю.

Если, однако, почки относительно здоровы, то следует сразу переходить к рисотерапии, поскольку она тоже чистит почки.

Пятый шаг – рисотерапия. Одновременно неплохо постепенно отвыкать от животной пищи. Тем, кто ел ее трижды в день, начать употреблять ее раз в день. Через месяц два раза в неделю заменять ее творогом или зернобобовыми. Еще через месяц постараться обходиться без нее уже 3 дня в неделю. За это время хорошо было бы также научиться избегать особо вредных продуктов и самых неудачных сочетаний пищи.

Шестой шаг заключается в дальнейшем уменьшении доли животных продуктов в меню, увеличении роли овощей и фруктов, круп. Этот период может продлиться 3-4 месяца. (Как раз достаточно, чтобы провести чесночную терапию).

За это время людям до 50 лет желательно перейти на меню с употреблением животной пищи (мяса, рыбы, яиц и продуктов из них) не более 3 раз в неделю. Тем же, кому за 50, неплохо ограничиться 1 - 2 «мясными» днями.

Кроме того, шестой шаг считается сделанным, если человек больше не употребляет пищу «повышенной вредности», сочетает продукты не хуже, чем на «три с минусом», и 5-6 раз поголодал по 1 дню.

Примечания.

1. Людям, не приученным к сырой растительной пище, часть овощей можно отваривать.

2. Летом и в начале осени несколько недель при желании можно провести практически на одних фруктах и овощах.

3. При отсутствии аппетита не надо насильно есть.

Седьмой шаг состоит в достижении почти полного здоровья с помощью голодания, упражнений и продиктованного возрождающимися инстинктами правильного питания. Проведя несколько трехдневных голоданий, желательно поголодать 8 дней. Через 2-3 месяца – 14 дней, и еще через 3-5 месяцев 21 день (не забывая в промежутках время от времени голодать по 1 дню).

Конечно, 90% читателей идея голодать 21 день может привести в ужас. Но не забывайте, что это седьмой шаг, который отстоит от первого почти на год. За это время, совершая вполне посильное очищение, человек становится совсем другим. Причем трансформация и тела, и духа происходит почти незаметно, большой шаг одолевается малыми шажками, малыми победами над самим собой.

Еще великий Лао Цзы говорил: «Дорогу осилит идущий».

Список литературы

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
2. Бирхер-Беннер М. Основы лечения питанием на началах энергетики / Пер. с нем. – Санкт-Петербург, 1914.
3. Брэгг П. Чудо голодания / Пер. с англ. – М.: Молодая Гвардия, 1989.
4. Брэгг П. Нервная сила: Лечение без лекарств / Пер с англ. – М.: 1990.
5. Василяки А.Ф., Грава Д.И., Михайлов В.С. Резервы растительной пищи. – Кишинев: Картя Молдовеняскэ, 1984.
6. Войтович Т.А. Исцели самого себя: О лечебном голодании в вопросах и ответах. – Минск: Беларусь, 1988.
7. Ибн Сина. Трактат по гигиене. / Пер. с араб. – Ташкент: «Фан», 1880.
8. Иванченко В. А. Секреты вашей бодрости. – М.: Знание, 1988.
9. Любимская Е. Возвращение макробиотики // Наука и религия, 1990. №№ 9-11.
10. Михайлов В.С., Трушкина Л.А. Еда – дело серьезное. – М.: Молодая Гвардия, 1988.
11. Похлебкин В.В. Тайны хорошей кухни. - Красноярск: 1988.
12. «Чжуд-ши» – памятник средневековой тибетской культуры: Пер. с тиб. / Предисл. Д.В. Дашиева, С.М.Николаева. – Новосибирск: Наука, 1988.
13. Шелтон Г. Правильное сочетание пищевых продуктов / Пер. с англ. – Техас, 1971.
14. Эвенштейн З.М. Популярная диетология. – М.: Экономика, 1990.

Научно-популярное издание

Основы здорового питания

Донецк
Институт Культуры ДонНТУ
<http://roerich.com>
E-mail: dzhura@inbox.ru
тел.: (062) 337-32-66

**Таблица совместимости пищевых продуктов
(по Шелтону и рекомендациям других диетологов)**

Обозначения 2-несовмест. 3-допуст.сов. 4-хор.допуст.	Мясо рыба птица	Зерно бобо вые	Масло слив. сливки	Сме- тана	Масло раст.	Сахар конд. изде- лия	Хлеб круп картофе ль	Фрукты кислые помидоры
Мясо, рыба птица		2	2	2	2	2	2	2
Зерно бобовые	2		2	4	4	2	3	2
Масло сливочное сливки	2	2		3	2	2	4	4
Сметана	2	4	3		3	2	4	4
Масло растительн.	2	4	2	3		2	4	4
Хлеб крупы картофель	2	3	4	4	4	2		2
Сахар кондитерск. изделия	2	2	2	2	2		2	2
Фрукты кислые помидоры	2	2	4	4	4	2	2	
Фрукты сладкие сухофрукты	2	2	2	3	3	2	2	3
Овощи некрахма- листые	4	4	4	4	4	4	4	4
Овощи крахма- листые	3	4	4	4	4	2	4	3
Молоко	2	2	3	2	2	2	2	2
Творог кисломол. продукты	2	2	2	4	2	2	2	3
Сыр брынза	2	2	3	3	2	2	3	4
Яйца	2	2	2	3	2	2	2	2
Орехи	2	3	2	2	4	2	3	4

Примечание: Молоко и молочные продукты (кроме кисломолочных) опасны для здоровья! Дыня, арбузы, фрукты, ягоды и соки из них, а так же помидоры и томатный сок ни с чем не совместимы! Овощи некрахмалистые: лук разных сортов, сельдерей, ботва свеклы, огурцы, чеснок,

Обозначения 2-несовмест. 3-допуст.сов. 4-хор.допуст.	Фрукты сладкие сухо фрукты	Овощи зеленые некрахма листые	Овощи крахма- лист.	Мо- локо	Творог кисло молочн. продукты	Сыр брын- за	Яй- ца	Оре хи
Мясо, рыба птица	2	4	2	2	2	2	2	2
Зерно бобовые	2	4	4	2	2	2	2	3
Масло сливочное сливки	2	4	4	3	2	3	2	2
Сметана	3	4	4	2	4	3	3	2
Масло растительн.	3	4	4	2	2	2	2	4
Хлеб крупы картофель	2	4	4	2	2	3	2	3
Сахар кондитерск. изделия	2	4	2	2	2	2	2	2
Фрукты кислые помидоры	3	4	3	2	3	4	2	3
Фрукты сладкие сухофрукты		4	3	3	4	2	2	3
Овощи некрахма- листые	4		4	2	4	4	4	4
Овощи крахма- листые	3	4		3	4	4	3	4
Молоко	3	2	3		2	2	2	2
Творог кисломол. продукты	4	4	4	2		4	2	4
Сыр брынза	2	4	4	2	4		2	3
Яйца	2	4	3	2	2	2		2
Орехи	3	4	4	2	4	3	2	

петрушка, перец сладкий, щавель, кочанная капуста, зеленый горошек и кукуруза, редис, редька, репа, клюква, брюссельская капуста. Овощи крахмалистые: цветная капуста, свекла, морковь, брюква; тыква, кабачки, патиссоны.

