

ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

# КЛАССИКИ ЕСТЕСТВЕННОГО ОЗДОРОВЛЕНИЯ



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



«КРЫЛОВ»

**Н. М. Казимирчик**  
**Классики естественного**  
**оздоровления.**  
**Полная энциклопедия**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4952824](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952824)*

*Классики естественного оздоровления: Крылов; Санкт-Петербург;  
2010*

*ISBN 978-5-9717-0966-4*

**Аннотация**

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

# Содержание

От редакции	4
Введение	7
Глава 1 Разделяй и... питайся по Герберту Шелтону	13
Жизнь зависит от пищи: основы теории Шелтона	20
Классификация пищевых продуктов по Шелтону	23
Основные правила питания по Шелтону	26
1. Не ешьте, если не голодны	26
2. Никогда не ешьте при болях, умственном и физическом недомогании	29
3. Никогда не ешьте во время, непосредственно перед или после серьезной физической или умственной нагрузки	31
4. Не следует пить во время еды	31
5. Тщательно пережевывайте и формируйте так называемый пищевой комок, старательно пропитывая его слюной	33
Качество и объем пищи по Шелтону	34
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Классики естественного оздоровления**

## **От редакции**

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

После тридцатилетнего рубежа каждое последующее десятилетие приносит современному человеку одно-два хронических заболевания. Ограничения двигательной активности, постоянно преследующие стрессы дома и на работе, неправильное питание по принципу «абы как», злоупотребления поваренной солью, табак, алкоголь, загазованный воздух городов... Все вредные факторы перечислять нет смысла, они – фон современной жизни, который стал причиной высокой заболеваемости и взрослых, и, что самое пугающее, наших детей. Состояние здоровья нации ухудшается. Увеличивается число регистрируемых случаев сердечно-сосу-

дистых, эндокринных заболеваний, которые заметно «помолодели». Из года в год у все большего числа наших соотечественников выявляются скрытые нарушения важнейших функций организма; те или иные симптомы синдрома хронической усталости есть почти у каждого трудоспособного жителя нашей страны.

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

Самый тесный контакт человеческого организма с окружающей средой происходит во время еды. «Человек есть то что он ест». И отсюда простой вывод: чем правильнее, разумнее будет наш рацион питания, тем здоровее мы будем. Любой человек при желании может вернуть себе здоровье и продлить молодость. Многовековой опыт врачевания недугов и многочисленные труды знаменитых и авторитетнейших ученых доказывают одно: организм человека обладает функ-

цией саморегулирования и способен восстанавливать нарушенную в нем гармонию. Современная медицина доказала, что большинство клеток, органов и тканей человеческого тела обладают способностью к регенерации, обновлению, поэтому у человека есть все шансы вновь стать здоровым. Главное – не мешать своему организму, а помогать ему. Необходимо начать работу по изменению не только своего рациона питания, но и мировоззрения, восприятия мира и себя в нем. В этом вам поможет знакомство с уже ставшими классическими системами оздоровления Ниши Кацудзо, Поля Брэга, Герберта Шелтона, Нормана Уокера, Мишеля Монтиньяка, Галины Шаталовой. Итак, в путь, за здоровьем!

# Введение

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

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

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

И все-таки возвращаясь к здоровью: человек обязан быть здоровым, ведь здоровье – это тот счастливый дар, который делает нас свободными, способными реализовать самые сме-

лые планы. Здоровому человеку легко построить свою жизнь без оглядки на привходящие обстоятельства. Он волен, как птица. Уже поэтому мы должны относиться к своему здоровью, как к желанному гостю, которому нужно всячески угождать, стремясь подольше удержать у себя.

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

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

Здоровье – это безукоризненное самочувствие, отличное



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

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

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

К чему следует стремиться? К тому образу жизни, кото-

рый врачи обозначили термином «здоровый». В это понятие включены не только сугубо медицинские требования и стандарты, скорее, речь идет о жизненной философии.

Если коротко, то здоровый образ жизни – это:

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

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

и методики, которые вам нравятся или, по крайней мере, не вызывают неприятия.

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

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

Закономерен вопрос, почему оздоровительных методик

несколько, а не одна, единственно верная? Но ведь и люди отличаются друг от друга, и каждому человеку нужно подобрать для себя тот способ здорового питания, который поможет ему лучше других. Как это сделать? Необходимо проанализировать свой прежний пищевой рацион, привычки в питании и уяснить, не служат ли они причиной ухудшения состояния здоровья, уже имеющихся заболеваний, и затем определить цели перехода на новый способ питания. Далее выбрать наиболее близкую вам методику оздоровления, следуя предписаниям которой вы сможете вновь ощутить прилив сил и энергии, почувствуете позитивные сдвиги в организме. Прислушивайтесь к своему телу, и оно подскажет верный путь. Консультируйтесь со специалистами – они помогут.

# Глава 1 Разделяй и... питайся по Герберту Шелтону

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

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

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

Как все неординарное, теория Шелтона сразу обрела своих безоговорочных преданных поклонников и ярых против-

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

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

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

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

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

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

Кроме этого, Шелтон дополнительно выделил в отдельные группы полукислые фрукты, зеленые овощи, а также дыни с арбузами, которые вообще, по его мнению, нельзя сочетать ни с какими другими группами. Основные несовместимые сочетания продуктов, по Шелтону, таковы: кислота – углевод, белок – углевод, белок – жир, кислота – белок и т. д. Это, конечно, примерная схема, на самом деле количество ограничений значительно больше. Все они основаны на

концепции Шелтона о том, что большинство пищевых продуктов нормально и безболезненно усваиваются организмом только при их раздельном употреблении. Как в пословице: «Каждому овощу свое время». В итоге, по мнению Шелтона, человек, используя раздельную схему питания, может значительно оздоровить свой организм, избавиться от шлаков, а значит, косвенным образом и убрать лишний вес – причину многих болезненных состояний.

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

Продуктов, которые бы содержали по отдельности только белки, жиры или углеводы, практически не существует в природе (исключение разве что чистый сахар или белок яйца). В большинстве животных и растительных продуктов питания присутствуют белки, жиры и углеводы, и разделить их невозможно. А значит, раздельное питание невозможно осуществить на практике. Правильнее, считают оппоненты, разбивать пищу по группам продуктов и по их совместимости. Кроме того, в процессе эволюции пищеварительный тракт

человека приспособился именно к смешанному типу питания. Да и народные рецепты приготовления пищи, прошедшие через века и желудки наших предков, тоже никак не хотят укладываться в теорию раздельного питания.

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

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

Одновременное употребление белков и жиров, по мнению Шелтона, недопустимо. Однако многие диетологи утверждают, что абсолютно ничего страшного в этом нет. Мало того,



белки только активизируют переработку жиров. Ну а утверждение, что жиры, белки и углеводы не могут перевариваться вместе, современные врачи вовсе не воспринимают всерьез.

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

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

питания становится практически невозможно.

Но значит ли все выше написанное, что теория Шелтона не имеет смысла, бесполезна и даже вредна? Безусловно, нет. Во-первых, необходимость употреблять белки, жиры и углеводы отдельно друг от друга приводит к более дробному питанию, а это всегда только на пользу. Во-вторых, небольшие по времени курсы раздельного питания действительно могут привести к потере веса. Кроме того, сочетать мясо не с макаронами или картошкой, а с зелеными овощами (как советует Шелтон), безусловно, полезнее. Скажем больше: сейчас научно доказано, что действительно существуют некоторые сочетания продуктов, которые могут восприниматься организмом плохо. В пользу разумного применения теории раздельного питания свидетельствуют коллеги знаменитого врача, подтверждающие высокую эффективность его схемы лечения некоторых распространенных болезней. Например, из сотен астматиков, лечившихся по системе Шелтона, только трое не выздоровели. Из сотен пациентов с острыми формами заболеваний, которых он лечил, «ни один не умер и ни один не получил каких-либо осложнений». И от этих фактов просто нельзя отмахнуться! Поэтому решайте сами, стоит или нет лично вам следовать правилам раздельного питания Герберта Шелтона.

К сожалению, наши традиции питания – как семейного, так и общественного – весьма далеки от его рекомендаций. Нам так или иначе надо что-то делать со своими пищевыми

привычками, далеко не всегда правильными и здоровыми. Но главное – это разумный поход и постепенность. Помните, что любой резкий сдвиг в многолетних привычках питания может принести больше вреда, чем пользы.

# **Жизнь зависит от пищи: основы теории Шелтона**

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

Согласно Шелтону, вся наша жизнь зависит от пищи. Рост и развитие организма, восстановление и сохранение его тканей, нормальное функционирование органов и систем является результатом питания. В здоровом организме в детстве и юности созидательные процессы в обмене веществ преобладают над разрушительными, а во время болезни и к старости побеждают именно последние. Во время полного отдыха и во сне общие физиологические функции протекают менее активно, чем во время бодрствования. С точки зрения Герберта Шелтона, нормальный обмен веществ в организме должен основываться на естественном режиме питания, ко-

торый предполагает не только вид, качество и объем потребляемой пищи, но также вид и объем производимой человеком работы. Он был уверен в том, что ни один режим питания нельзя считать нормальным, если он не учитывает энергетических затрат организма.

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

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

ровье будет определяться адекватностью конкретной диеты потребностям организма вообще.

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

# Классификация пищевых продуктов по Шелтону

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Фрукты** – апельсины, ананасы, кислые сорта яблок, персиков, винограда, слив; грейпфруты, гранаты, лимоны.

**Овощи:** помидоры, квашеная капуста.

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

Некрахмалистые и зеленые овощи – все сочные овощи, независимо от их цвета (зеленые, красные, желтые, белые и т. д.). Основные среди них: латук, цикорий французский, цветная, брюссельская, кочанная, китайская капуста (уме-



ренно крахмалистая), шпинат, ботва свекольная, горчица, репа, брокколи, мангольд (листовая свекла), зеленая кукуруза, огурец, петрушка, лук (перо), лук шалот, лук порей, чеснок, побеги бамбука, спаржа, зеленый горошек, сельдерей, одуванчик, листья репы (зеленые), щавель, баклажан, летняя тыква, редис, сладкий перец, кресс-салат, аспарагус.

Дыня, арбуз.

# **Основные правила питания по Шелтону**

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

## **1. Не ешьте, если не голодны**

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

Но существует различие между голодом и тем, что назы-

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

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

О людях, которые всегда едят и всегда голодны, Шелтон

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

С другой стороны, аппетит – это стремление к пище, которое может быть результатом некоторых различных внешних факторов, воздействующих через разум и чувства. Все, что вызывает аппетит, поощряет человека к еде независимо от того, существует ли действительная потребность в пище. Вряд ли человек бывает голодным, когда он тянется к десерту, обычно подаваемому после обеда из многих блюд. И очень немногие отказываются от десерта, утолив чувство голода и даже ощущая тяжесть в желудке. Такая привычка к перееданию в питании неизбежно приводит к ухудшению здоровья и последующим болезням. Голод и ощущение вкуса – единственные «гиды» в отношении количества и характера требуемой пищи, делится своим секретом Шелтон.

Наличие естественной потребности в пище – голода – указывает на то, что организм требует пищи и что соответствующие органы готовы принять и усвоить ее. Шелтон убежден,

что количество, качество пищи, частота ее приема должны регулироваться потребностями организма, правилами здорового образа жизни, а не условностями этикета, комфорта, устоявшихся привычек и т. п.

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

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

Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, не принимайте еды до возвращения хорошего самочувствия. Такое поведение всегда диктуется инстинктом. Боли, воспаления, повышенная температура – все это тормозит выделение пищеварительных соков, прекращает «голодные сокращения», прерывает вкус к еде, отвлекает нервную энергию от пищеварительных органов и нарушает усвоение. Если эти явления не очень выражены, небольшой аппетит может иметь место, особенно у тех, у кого извращены инстинкты. Больной лихорадкой нуждается в голода-

нии, а не питании, утверждал Герберт Шелтон. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнообразную пищу и тем меньшее ее количество может усвоить организм. Практика откармливания больных и ослабевших, чтобы «поднять» их, является губительной.

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

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

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

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

В противном случае съеденная пища определенно приведет к несварению, недомоганию и «неспособности к работе из-за нехватки активных желудочных соков». Отдых, особенно сон, в подобных условиях более важен, чем еда. А к еде можно приступить после расслабления и отдыха, восстановив силы. Очень важно дать организму необходимое время для усвоения принятой пищи. «Послеобеденный отдых» не является проявлением прихоти или сибаритства, он физиологически необходим организму, занятому тяжелой работой – расщеплением и усвоением полезных веществ. Представление, будто физические упражнения или оживленные разговоры после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой. Никакую пищу нельзя принимать непосредственно до или после ванны.

### **4. Не следует пить во время еды**

Это важное правило необходимо строго соблюдать. Оно относится к любой жидкости: воде, чаю, кофе, какао и дру-

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

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



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

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

# Качество и объем пищи по Шелтону

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

Чрезмерный аппетит начинает формироваться уже в раннем возрасте, когда детей заставляют есть четыре-пять раз в день и оставлять тарелку пустой. Поэтому среди взрослого населения переедает значительно больше людей, чем при-

нято считать. Но аппетит, как любая привычка, может быть сформирован так, что организм будет требовать или мало пищи, или очень много.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.