

АВТОРЫ-СОСТАВИТЕЛИ
МАЙОРОВ Д. А. МАЙОРОВА М. А.

Я Вегетарианец



Дмитрий Александрович Майоров

Я Вегетарианец

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39412043

ISBN 9785449374257

Аннотация

Эта книга для тех, кто хочет стать мудрее, нравственно вырасти, продлить свою жизнь, снизить вес, находиться в прекрасной физической форме, быть бодрым даже в старости, кто хочет стать вегетарианцем для оздоровления своего организма и заботится о будущем всего человечества.

Содержание

От авторов-составителей	5
Вступление	7
Глава 1. Видовое питание	12
(Галина Шаталова «Целебное питание»)	12
Духовность питания	13
Видовое питание	16
Полнота – избыточный вес	26
(Галина Шаталова «Целебное питание»)	27
Глава 2. Вегетарианство	30
(Александр Усанин «Пропуск в третье тысячелетие»)	30
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Я Вегетарианец

Автор-составитель Дмитрий Александрович Майоров

Автор-составитель Марина Алексеевна Майорова

ISBN 978-5-4493-7425-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

3 причины прочитать эту книгу:

- Здесь собраны выдержки из книг наиболее известных авторов в области здорового питания.
- Книга поможет вам глубже понять суть вегетарианства.
- Вы самостоятельно сможете улучшить своё здоровье.

От авторов-составителей

Посвящается нашим Родителям, сестрам, братьям, детям, всем родным и близким нам людям.

Мы понимаем, что все люди разные, и у каждого свое мировоззрение, своя «точка зрения». Поэтому во многих сферах нашей жизни – множество мнений, суждений, истин – и для каждого своя правда. И сейчас мы предлагаем Вам, уважаемый читатель, просто немного расширить свой кругозор и посмотреть на вопрос питания, с другой стороны.

Чтобы вы ни думали изначально, всё же попробуйте во время чтения этой книги сказать себе: «А вдруг всё, что здесь написано – правда? И действительно эти люди помогли тысячам и тысячам людей решить вопросы, связанные со здоровьем, снизить вес, находиться в прекрасной физической форме, продлить свою жизнь, нравственно вырасти, быть бодрым даже в старости, стать мудрее?» И надеемся, что после прочтения вы скажете себе: «А может стоит попробовать? Хуже точно не будет!»

В этой книге мы приводим выдержки из различных книг авторов мирового уровня, которые подтверждают пользу молочно-растительной диеты в рационе человека. Для лучшего понимания вопроса правильного питания рекомендуем пол-

ностью ознакомиться с трудами этих знаменитых авторов. Их список мы поместили в конце книги.

Вступление

«Ты есть то, что ты ешь».

Гиппократ.

Задумывались ли вы когда-нибудь над тем, какую огромную роль играет питание в жизни человека? Наверно нет, ведь меньше всего мы думаем о том, что давно привычно и естественно: как мы дышим, едим, спим. А ведь человек съедает за свою жизнь в среднем 70—80 тонн пищи. Представьте себе один огромный «товарняк», набитый картошкой, колбасой, консервами, батонами, макаронами, чаем, кофе и водкой, и другой – с яркими сочными фруктами, овощами, зеленью, зерном, орехами, молочными и морскими продуктами, минералкой, соком, хорошим вином.

А теперь представьте двух человечков, через тела которых медленно едут эти поезда, постепенно оставляя в их желудках и клетках своё содержимое, день за днём, год за годом. К сожалению, наука, так далеко продвинувшись за последнее столетие в вопросах питания, ещё никак не вошла ни в массовое, ни в индивидуальное сознание, ни тем более в общепит. И поэтому по-прежнему процветают котлета с макаронами на завтрак, обед и ужин с небольшими вариациями по форме, но отнюдь не, по существу. А люди, съездившие за границу, с удивлением сообщают: «Слушай,

а там и вправду по-другому едят, по-научному». По результатам исследования швейцарских ресторанов, наиболее часто заказываемое блюдо – салат и минеральная вода. Поэтому, не дожидаясь ускоренного вымирания двух ближайших поколений на почве алкоголизации и всеобщего нездорового питания, бросим этой ситуации вызов и задумаемся: действительно, что же мы едим? И не менее важно: как едим и что при этом думаем?

Для начала обратимся к официальной науке. Как она отвечает на вопрос: Что такое питание?

В одном из энциклопедических словарей дано такое определение: Питание – это приём и усвоение пищи, обращение стороннего вещества в свою плоть.

Теперь отвечаем на следующий вопрос: «Что такое пища?» Тот же словарь даёт такое определение: Пища – это всё, что служит для питания.

На сегодняшний день в рацион питания человека входят продукты из трёх царств природы: минерального, растительного и животного. Но важно не только то, что мы едим, но и для чего мы едим.

Итак, для чего же мы едим? Ответ очевиден – для поддержания Жизни. А как определяет Жизнь официальная наука? Жизнь – есть способ существования белковых тел, особая форма существования и движения материи, возникшая на определённой ступени её развития.

Получается, что питание – это процесс поглощения пищи

для продления жизни особой формы материи.

Теперь ответьте на следующий вопрос: «Кто я?»

- обезьяна, ставшая в процессе эволюции человеком;
- брэнное тело;
- чело веков;
- высшее из земных созданий, наделённое разумом, свободной волей, обладающее даром речи, нравственными понятиями и совестью, способное создавать орудия и пользоваться ими в процессе общественного труда;
- бессмертная душа и божественный дух, пришедшие на землю в этом физическом теле для прохождения уроков жизни;
- сын Божий, дочь Божья.

Ответ на этот вопрос очень важен. Именно он и определяет характер нашего питания. Как вы себя воспринимаете, как вы относитесь к себе и к окружающему миру – так вы и будете питаться. Если сказать короче, то мировоззрение и уровень развития разума определяет характер питания.

Итак,:

- Кто мы?
- Для чего мы едим?
- Что мы едим?
- Как мы должны питаться, чтобы это было правильным для нас?
- Какую пищу нужно есть, когда, сколько и как нужно есть, чтобы быть здоровым и счастливым?

Человек – это открытая система, постоянно обменивающаяся энергиями с внешней средой. На самом деле, мы едим и пьём каждую секунду: воздух, свет, вибрации окружающих людей, телевизионные программы, газеты и т. д. Но всё это – тонкая энергия. Пища же – это единственная материализованная энергия, она входит в человека, преобразуется в нём и исходит совершенно в другом виде: в виде физической энергии, душевного состояния, умственной активности. Еда питает не только желудок, но всё наше тело, все семь его оболочек. Съев пищу, человек становится носителем тех иных принципов, которые заложены в ней. Самый простой пример: человек, выпивший слишком много алкоголя, становится уже мало похожим на разумное существо. Поэтому мудрость питания заключается в умении выбирать пищу, наиболее адекватную организму и в умении её превращать в энергию.

Официальная наука рассматривает человека только как физическое тело (особая форма существования и движения материи), для поддержания жизни которого необходима разнообразная пища, богатая белками, жирами, углеводами, витаминами и микроэлементами. Такой изначально ущербный взгляд на Жизнь и на Человека сформировал определённую модель питания, которая господствует не только в западных умах, но практически во всём мире. Потому и появилось так много различных систем питания, диет. Их на сегодняшний день существует очень много. Наиболее известные:

- Традиционное смешанное питание.
- Раздельное питание (разделяющая продукты на белки и углеводы)
- Питание по группам крови.
- Диетическое питание.
- Монодиета (питание одним видом продукта за один приём пищи)

И в данной книге мы затронем такие системы питания, как:

- Вегетарианское питание
- Аюрведа (Дословный перевод встретишь довольно часто – «наука жизни». Хотя правильнее понимать и говорить, как «знание о Здоровой Жизни»)
- Сыроедение (прием в пищу продуктов без термической обработки)

Глава 1. Видовое питание

(Галина Шаталова «Целебное питание»)

«Плоть не является оптимальным продуктом питания для человека и исторически не входила в рацион наших предков. Мясо – вторичный, производный продукт, ибо первоначально вся пища поставляется растительным миром».
Американский хирург Джон Харви Келлог.

Духовность питания

О правильном питании сейчас говорят всюду и все. И действительно этот вопрос глубоко затрагивает каждого человека на Земле. Начиная с рождения, мамочка думает, как и чем кормить своё дитя, что кушать самой во время лактации, как оставаться стройной, какой диеты придерживаться. Питание, пища, еда, завтрак, обед, ужин – об этом думает каждый человек изо дня в день на протяжении всей своей жизни. Теперь представите, какой это энергоёмкий вопрос. И по праву питание является духовным понятием. О духовности питания в древние времена пишет Галина Шаталова в своей книге «Целебное питание»:

Идея духовности питания органически вплетена в историю человечества. Древние греки, например, рассматривали процесс приготовления пищи как священный акт творения. Магические орнаменты охраняли их пищу от осквернения.

Школа Пифагора сумела пронести сквозь тысячелетия до наших дней духовные основы умеренности питания. Сам Пифагор питался овощами, поражая всех своей физической силой и силой разума. Сорокалетним он одерживал победы на Олимпийских играх в самом трудном виде спорта – кулачном бою. Пифагор первым принес в варварскую Европу идею о естественных потребностях человека в растительной пище. Ученик Пифагора Платон писал: «Вот человек, моля-

щий о здоровье и доброй старости: однако огромные блюда и громоздкие нафаршированные мясом кушания препятствуют Богам выполнить его моления – Юпитер тут бессилён».

Эпос Древней Индии также связывает духовность людей с питанием растительной пищей. По мнению авторов «Махабхараты», острой, приторно сладкой пищей, отягощенной жиром, а также мясом питались лишь люди страстей. Люди низкого духовного уровня потребляли вялую, безвкусную, даже вчерашнюю пищу, что, по мнению древних, приводит к полному упадку духовности и безволию.

В Древнем Риме также веками сохранялась разумная умеренность в пище. Народ питался один или два раза в сутки. Лишь аристократия культивировала неограниченную роскошь во всем, в том числе и в питании. Вспомним в этой связи о римском полководце Луции Лицинии Лукулле. Что полководец оставил о себе в памяти поколений? Все знают о его свирепом нраве и пирах, где подавались изысканные блюда – например, рагу из ласточкиных язычков. Можно представить себе, сколько тысяч ласточек нужно было уничтожить, чтобы насытить патриция-разрушителя, который был способен съесть по 50—60 блюд, лишь изредка опорожня свой желудок рвотой.

Древний Китай всегда славился своеобразием растительного питания, но и там знать внесла свою лепту в извращение представлений о естественных потребностях человека.

В памяти поколений остался такой «шедевр» гостеприимства, как специальный столик с круглым отверстием в центре и ремнями для крепления под столом тельца обезьянки. Вокруг стола рассаживались особо почетные гости. Вооружась серебряными ложечками с острым краем, они черпали обнаженный головной мозг живой обезьянки.

Священные религиозные книги издревле оберегали людей от излишеств в потреблении пищи. Практически все религии, оберегая чистоту духа и тела человека, предписывают ему постные разгрузочные дни и недели (у христиан— 200 дней поста в году). Растительный и животный мир предлагает людям великое разнообразие пищевых продуктов...

Видовое питание

Человек – *существо плодоядное*. Его видовая пища – это плоды, ягоды, злаковые, орехи, семена, клубни, т. е. те части растений, где концентрация питательных веществ неизмеримо выше, чем в их зеленой части, богатой витаминами и минеральными солями. Только этим и объясняется различие в устройстве и физиологических функциях желудочно-кишечного тракта человека и травоядных.

Но особенности видового питания человека ни на йоту не приближают его и к плотоядным. Единственное, что есть между ними общего – это высокая питательная ценность потребляемой пищи: плодов с одной стороны и мяса – с другой. Отсюда некоторое подобие и только подобие, причем отдаленное, анатомического и физиологического строения их пищеварительного тракта.

Что же касается способности человека употреблять в пищу мясо, то прежде всего договоримся о том, что можно и что нельзя называть мясом. Хищник питается плотью животных, полностью сохраняющей все свойства живого, в том числе и способность к самоперевариванию. Человек же потребляет не мясо в подлинном смысле этого слова, а безжизненную комбинацию белков и жиров, полученную в результате его термической и кулинарной обработки. И саму-то способность употреблять в пищу плоть других он об-

рел лишь после того, как овладел огнем.

Хотя произошло это не одну сотню тысяч лет назад, мы тем не менее не приобрели ни одной анатомической или физиологической приметы хищного животного. Не выросли у нас острые клыки и когти. Реакция во рту у нас как была щелочной, а не кислой, характерной для хищников, так и осталась...

В 1958г академик Уголев открыл неизвестное ранее мембранное пищеварение – универсальный механизм расщепления пищевых веществ до элементов, пригодных к всасыванию. После трудов И.П.Павлова (Нобелевская премия 1904) и работ И.И.Мечникова (Нобелевская премия 1908) открытие А.М.Уголева считается наиболее крупным вкладом в изучение проблем пищеварения. Александр Михайлович Уголев впервые разработал теорию видового или – адекватного питания, а также фундаментально изучил физиологию пищеварения, которая с его участием преобразовалась в новую науку – гастроэнтерологию. Основываясь на физиологических особенностях пищеварительной системы человеческого организма, А. М. Уголев установил, что человек не относится ни к травоядным, ни плотоядным: он – плодоядный, то есть видовым питанием для человека являются плоды: ягоды, фрукты, овощи, семена, корни, травы, орехи и злаки.

Теория адекватного питания явилась новым шагом в теорию питания, существенно дополнив классическую тео-

рию «сбалансированного» питания учетом экологических и эволюционных особенностей функционирования пищеварительной системы. Согласно этой концепции, жиры, белки, углеводы, и общая калорийность пищи не являются основными показателями ее ценности. Настоящая ценность пищи представляется ее способностью к самоперевариванию (аутолизом) в желудке человека и одновременно быть пищей для тех микроорганизмов, которые населяют кишечник и поставляют нашему организму необходимые вещества. Суть открытого академиком Уголевым аутолиза состоит в том, что процесс переваривания пищи на 50% определяется ферментами, содержащимися в самом продукте. Желудочный же сок лишь «включает» механизм самопереваривания пищи. Учёный сравнивал переваривание различными организмами тканей, сохранивших свои естественные свойства и тканей, подвергшихся термообработке. В первом случае ткани расщеплялись полностью, во втором же случае их структуры частично сохранялись, что затрудняло усвояемость пищи и создавало условия для зашлаковывания организма. Причём принцип «сыроедения» оказался в равной мере применим не только к человеку, но также и к системе пищеварения хищников: когда в желудочный сок хищника помещали сырую и вареную лягушек, сырая растворялась полностью, а вареная только немного деформировалась поверхностно, т.к. ферменты, необходимые для её аутолиза были мертвы.

Академик Уголев предлагал считать микрофлору отдельным органом человека и подчёркивал, что пища должна полностью соответствовать потребностям кишечной микрофлоры. Так что же является пищей для микрофлоры человека?

Пища для нашей микрофлоры – сырая растительная клетчатка.

Еще в период своего зарождения теория сбалансированного питания объявила белки, и прежде всего животного происхождения, идеальной пищей для организма. Утверждалось, что они содержат большинство необходимых человеку питательных веществ и элементов, позволяющих восполнять затраты энергии и вещества в процессе жизнедеятельности организма. Вопреки всем фактам и опыту вегетарианского питания из диссертации в диссертацию, из монографии в монографию кочевал и до сих пор кочует известный тезис о том, что существует ряд аминокислот, которые в человеческом организме не вырабатываются и должны поступать в него извне с мясом животных, рыб, а также с молоком, сыром и творогом. Подчеркивается высокая усвояемость животного белка, что якобы делает его наиболее эффективным продуктом питания. Жизнь и развитие науки опровергли эти доводы.

Во-первых, в мясе оказалось всего лишь 52% усвояемых веществ, тогда как в растительной пище – до 94%. Кроме того, в мясе соотношение пищевых элементов, необходимых человеку, сбалансировано значительно хуже, чем в растении-

ях. Мясо животных становится пригодным к употреблению лишь после изощренной кулинарной обработки, в процессе которой все свойства живой мышечной ткани убиваются, а механизм самопереваривания разрушается. Оно превращается в простой набор лишенных жизни белков, жиров и углеводов. В результате человеческий организм затрачивает неоправданно много энергии на его переваривание. Питаясь свежими продуктами растительного происхождения, сохраняющими свойства живого, человек в полной мере использует имеющийся в них механизм самопереваривания.

Во-вторых, выяснилось, что в человеческом организме вырабатываются все потребные ему аминокислоты, в том числе и т. н. незаменимые, которые продуцируются микрофлорой нашего толстого кишечника.

В-третьих, высокая теплотворная способность белков мяса оказалась на поверку не благом, а несчастьем рода человеческого из-за низкого коэффициента их полезного действия. Исследования показали, что для выполнения одной и той же работы животных белков должно «сгорать» в организме больше, чем углеводов, на 32%.

Самое страшное заключается в том, что избыточное питание, обогащенное животными белками, вызвало к жизни явление, опасность которого большинство из нас еще не оценило в полной мере. Имеется в виду так называемое преждевременное, раннее развитие детей. Акселерация приобрела характер эпидемии, поразившей все человечество, и, как

считают многие ученые, отрицательно сказывается на последующих этапах жизни человека, его духовном и физическом здоровье и долголетию, снижая его естественный иммунитет, вызывая преждевременную половую зрелость и появление потомства при полном отсутствии чувства ответственности за него.

В результате акселерации лимит энергии, отпущенной человеку на всю жизнь, в значительной мере растрачивается в раннем возрасте. Все эти диатезы, экземы и прочие детские хвори, объясняемые туманной и ничего не говорящей формулой «нарушение обмена веществ», есть не что иное, как результат слепой родительской любви, не ограничиваемой жесткими рамками здравого смысла. Излишне обогащая пищевой рацион ребенка мясом и сладостями, они, сами того не желая, сокращают его жизнь, иначе говоря, медленно убивают собственное дитя...

Так что акселерация, преждевременное созревание детского организма, опережающее его умственное развитие, не что иное как ускорение процесса старения тканей физического тела человека, не сопровождающееся соответствующим накоплением опыта социальной жизни. Нельзя пройти и мимо факта повышения частоты раковых заболеваний как в старческом, так и в облученном организме.

Покупая в магазине мясо, мы редко отождествляем этот бесформенный кусок плоти с конкретным животным – бычком, свиньей, овцой. И уж совсем не задумываемся о том,

какие, например, чувства они испытывали, когда их гнали на убой. И совершенно напрасно.

Не надо тешить себя мыслью, что животные до самого конца, до удара током высокого напряжения, не подозревают о том, что их ждет. Да будет вам известно, что они в еще большей степени, чем люди, чувствуют приближение смерти. Их организм, каждая клеточка которого пронизана ужасом приближающегося конца, выделяет при этом более двух десятков веществ, ядовитых для человека. Это не о трупные яды, вырабатывающихся в результате разложения тканей умерщвленного животного, а яды, которые образуются еще при его жизни и сохраняются в мясе и после смерти.

Мало того, мясо содержит в себе так называемые продукты некробиоза, по своему действию родственные болиголову и стрихнину. Все это дополняется в организме человека, питающегося мясом, продуктами распада от переваривания и сторания белков: мочевины, мочевиной кислоты, соли серной и фосфорной кислот и другие.

Действие токсических продуктов разложения мяса распространяется и на другие органы, вызывая общее отравление организма. Последствия этого, постепенно накапливаясь, рано или поздно провоцируют многочисленные заболевания.

Так какие же в таком случае преимущества дает нам потребление мяса? Добро бы еще оно обладало какими-то сверхъестественными целебными свойствами, которые иску-

пали бы его недостатки. Так нет же этого. Более того, сами теоретики сбалансированного питания вынуждены искать обходные пути, чтобы компенсировать недостатки мясной пищи, смешивая ее с растительной, богатой и углеводами, и витаминами, и минеральными солями. Только результаты зачастую получаются плачевные: увеличивается «перерасход» энергии нашим организмом, а значит, сокращается и без того краткое время нашего пребывания в этом прекраснейшем из миров.

Концепция смешанной животной-растительной пищи – это не что иное, как попытка оправдать мясоедение. Утверждается, что, вводя в организм смешанную пищу, мы тем самым даем ему возможность самому выбрать необходимые для жизнедеятельности вещества в нужных количествах и тем самым как бы помогаем природе. Людей убеждают также, что смешанное питание способствует лучшему пищеварению.

Поскольку желудочный сок человека обладает в десять раз меньшей кислотностью, чем у хищников, мясо в нашем желудке переваривается 8 часов; у больных для этого требуется больше времени. Овощи перевариваются четыре часа, фрукты – в течение двух часов, а в состоянии сильной кислотности такие углеводы, как хлеб и картофель перевариваются в течение одного часа. При употреблении мяса вместе с другими продуктами, организм настраивается на самую сложную программу и выделяет желудочный сок мак-

симальной кислотности для переваривания мяса – в ущерб другим, более простым программам. Употреблённые вместе с мясом картофель и хлеб перевариваются уже в течение часа, и в желудке начинается процесс брожения и газообразования. Образовывающиеся газы давят на привратник и вызывают его преждевременное открытие, вследствие чего в тонкую (12-пёрстную) кишку вместе с забродившим хлебом и недопереваренным мясом попадает высококислотный желудочный сок, нейтрализуя тем самым её слабощелочной баланс, вызывая ожог и уничтожая микрофлору кишечника. Кроме привратника, в 12-ти пёрстную кишку открываются поджелудочная железа и проток желчного пузыря, которые могут нормально функционировать только в слабощелочной среде двенадцатипёрстной кишки. Если же, «благодаря» отступлению от норм видового питания и грубейшего нарушения элементарных норм гигиены питания в 12-пёрстной кишке такая ситуация поддерживается периодически или же постоянно, дисфункция всех клапанов и протоков кишечника приобретает хронический характер, нарушая работу органов внутренней секреции. Результатом такой крайне неэффективной и неуправляемой работы желудочно-кишечного тракта является гниение продуктов и разложение организма изнутри, с выделением неприятного запаха тела. В то же время, известно, что у жившей не так давно известной царицы Клеопатр, которая не ела даже рыбы, кожа благоухала запахом роз, а изо рта был запах свежести.

Все сказанное здесь о вреде, который причиняет нашему организму потребление мяса, в полной мере относится и к мясным продуктам. Более того, многие из них имеют и свои специфические особенности, которые заставили бы насторожиться любого здравомыслящего человека, но только не наших диетологов. С эпическим спокойствием один из них, гигиенист-диетолог К. С. Петровский в своей книге «Гигиена питания» сообщает, что в некоторых сортах колбасных изделий, особенно в колбасах твердых сортов, используется так называемое «условно годное» мясо.

Впрочем, вы, дорогие читатели, можете не волноваться: условно годное мясо подвергается такой жестокой термической обработке, что все микробы и личинки дохнут, а мясо становится «безусловно негодным», теряя все свойства естественного продукта. Прибавьте сюда небезразличные для вашего организма красители, синтетические пряности и консервирующие вещества, а также крахмалистые добавки, не сочетающиеся с мясом, и вы получите полное представление о поистине «безразмерных», растягивающихся, как резина, представлениях наших гигиенистов-диетологов, вскормленных теорией о «вкусной и здоровой пище». Следуйте их рекомендациям, и вы выберете кратчайший путь к болезням и преждевременной смерти.

Полнота – избыточный вес

(Галина Шаталова «Целебное питание»)

*«В блокаду толстых не было».
Народная мудрость.*

В наше время благодаря усилиям «калорийщиков» основу питания все еще составляют продукты, богатые белком, в основном животного происхождения. Потребляется их, опять-таки в соответствии с псевдонаучными рекомендациями, намного больше, чем это требуется для организма. Отсюда избыточность массы тела, ставшая распространенным явлением. Переваривание высокобелковой пищи требует значительно больших энергозатрат, чем растительной, малобелковой. Излишняя масса тела требует от человека значительно больших усилий при ходьбе и в процессе работы. Насколько велики при этом дополнительные энергозатраты, легко представить на таком примере. Допустим, ваш вес превышает нормальный на 10 кг. Попробуйте повесить себе на спину рюкзак с 10 кг картофеля и носить его, не снимая ни на минуту, хотя бы неделю. А ведь излишний вес тела – это не просто мертвый груз за спиной. Для его «обслуживания» вы должны еще больше есть.

Но избыточный вес – это и гипертрофированные органы желудочно-кишечного тракта, жировые отложения в брюш-

ной полости. Растянутый желудок и другие увеличенные внутренние органы ограничивают подвижность диафрагмы, отделяющей брюшную полость от грудной клетки, где размещены легкие и сердце.

Поскольку излишняя масса тела требует усиления кислородного питания, а объем грудной клетки остается прежним, частота дыхания увеличивается. Следовательно, энергопотребление снова растет.

Названные здесь изменения в работе дыхательного аппарата серьезно мешают выполнению второй его функции – поглощению и связыванию атмосферного азота с помощью микрофлоры, обитающей в воздухопроводящих путях. Короткое учащенное дыхание означает, что снабжение азотом микробов, поселившихся в верхних дыхательных путях, ухудшается. Кроме того, потребление мяса способствует закислению внутренней среды организма, что также отрицательно действует на колонии азотфиксирующих бактерий в дыхательных путях. Стало быть, организм получает через этот канал меньше азотистых соединений, потребность в пище увеличивается.

Но и это еще не все. Обильное питание, нарушения в системе дыхания, помимо болезней, влекут за собой серьезные последствия для системы терморегуляции. В жаркую погоду избыточная высокобелковая пища, окисляясь, выделяет большое количество тепла, которое должно выводиться из организма. При переработке 1 г белка, как знает читатель,

требуется 42 г воды. Если человек будет потреблять в сутки 100 г белка, ему потребуется более 4 л воды. А это дополнительная нагрузка на почки, сердце, отравление организма мочевой кислотой и другими ядовитыми продуктами животного распада.

С позиции врача Галина Шаталова расценивает тучность как хроническое заболевание, которое может длиться десятки лет, причем иной раз первые же проявления болезни оказываются симптомами смертельных заболеваний. Внезапно на человека могут обрушиться мозговой инсульт, инфаркт миокарда, диабетическая кома, приступ удушья, характерный для бронхиальной астмы, и многое другое. Но человеком может и постепенно овладевать гнетущее состояние вялотекущих хронических заболеваний: остеохондроз, атеросклероз, неспецифический полиартрит, хроническая пневмония, аллергия, колит, гастрит, дуоденит, гепатит, панкреатит, гипертония и другие.

Главный виновник всех этих нарушений избыточное поступление энергии в организм, вызываемое рационами, искусственно обогащенными животным белком, жирами и углеводами, что совершенно не свойственно физиологическим потребностям человека и ведет к дегенеративному перерождению его организма, к нарушению видового химического состава клеток тела. А это прямо отражается и на функции мышления, и на саморегуляции.

Глава 2. Вегетарианство

(Александр Усанин «Пропуск в третье тысячелетие»)

«Вегетарианство – это диета будущего».

Генри С. Солт, английский гуманист и реформатор.

Вегетарианство – это способ питания, исключаящий потребление мясных и рыбных продуктов; это также учение о том, что естественной пищей человека являются продукты растительного происхождения.

Вегетарианство существовало всегда. Люди, как и приматы, в самом начале своего существования питались лишь растительной пищей. О генетической приспособленности человека к растительной пище свидетельствуют его жевательный аппарат, наличие червеобразного отростка – аппендикса (участвующего в усвоении клетчатки), более низкая температура тела, чем у хищников.

Предки человека обитали в регионах с жарким и влажным климатом, в окружении богатой растительности и питались листьями, фруктами, орехами. Лишь экстремальные

условия заставили человека обратиться к неестественной для него пище – мясной. В ледниковый период человек перешёл на питание мясом, чтобы выжить. Привыкнув к мясной пище, человек продолжал употреблять её и далее, когда крайняя необходимость в этом отпала. Поэтому факты возникновения вегетарианства в различных регионах мира правильнее назвать возвратом человека к исконному способу питания, запрограммированному генетически. До сих пор существуют племена и народы, не испытавшие влияния оледенения и питающиеся растительной пищей. Это относится, в частности, к некоторым племенам на Филиппинских островах, до XX века не знавшим огня и обработки металла (и поразившим европейцев своим здоровьем и молодавым видом).

Несмотря на то, что большая часть человечества перешла на смешанное питание (мясное, молочное, растительное), вегетарианство стало вновь зарождаться в различных точках земного шара при достижении человечеством определённого уровня цивилизации. Обращение людей к вегетарианству свидетельствовало о поисках ими более здоровой жизни, нравственной силы, стойкости, о более гуманном мироощущении. Вегетарианство считалось обязательным во многих религиозных и философских учениях, так как опыт человечества показывал, что отказ от мяса способствовал духовному развитию. Вегетарианский способ питания отвечал требованиям умеренности и самодисциплины, которые всегда

считались основой самосовершенствования человека; вегетарианство противопоставлялось распущенности, невоздержанности, культу физическим удовольствиям, ослабляющих и принижающих человека.

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.