

Есть надо. Есть мало. Есть не так часто. Есть растительное.

СИЛА ИЗ ЕДЫ

Что есть и пить для
достижения высшей степени
здоровья и силы

БЕРНАР МАКФАДДЕН

АВТОР КНИГ:

ГОЛОДАНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
ГОЛОДАНИЕ, ЛЕЧЕНИЕ ВОДОЙ И УПРАЖНЕНИЯ
ВЫСШАЯ ЖИЗНЕННАЯ СИЛА
ЕДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И СИЛЫ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

16+

Бернар Макфадден – создатель современного
культуризма и ярый сторонник здорового питания

Бернар Макфадден

Сила из еды

«Автор»

2021

Макфадден Б.

Сила из еды / Б. Макфадден — «Автор», 2021 — (Бернар Макфадден – создатель современного культуризма и ярый сторонник здорового питания)

ISBN 978-5-532-95889-0

Эта книга написана с целью рассказать правду о еде. Она расскажет, как и что есть и пить, чтобы развить самую высокую степень здоровья и поддерживать жизненные силы на высшем уровне. Изложенные здесь факты следует преподавать в начальных школах и наступит день, когда такими знаниями будет обладать каждый подрастающий ребенок. И книга поможет этому процессу. Сделайте из себя целостного мужчину или женщину. Красота и слава превосходного физического здоровья находятся в пределах досягаемости всех, кто готов стремиться к таким славным наградам. Ешьте, чтобы насладиться едой, а не просто заполнить свой желудок в положенное время. Ведь самый высокий и самый интенсивный уровень удовольствия может быть получен от еды, как и превосходное здоровье. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

ISBN 978-5-532-95889-0

© Макфадден Б., 2021

© Автор, 2021

Содержание

Предисловие	7
Глава I	8
Глава II	11
Глава III	15
Глава IV	17
Глава V	19
Глава VI	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22

Бернар Макфадден

Сила из еды

Красота и слава по сути доступны для всех, кто за такие славные награды.

Человек – это то, из чего его делают продукты. Ешьте, чтобы получать удовольствие, а не просто набивать желудок. Скажи мне, что ты ешь, и я скажу тебе, кто ты.

Проф. Л. Х. Андерсон

Некоторые «едят, чтобы жить»; другие «живут, чтобы есть», но если вы живете так, чтобы от еды можно было получить высшее и самое интенсивное удовольствие, то превосходное здоровье, которое временами волнует каждый нерв избыточной силой, будет вашим вездесущим владением.

АВТОР КНИГ:

Голодание для здоровья

Голодание, лечение водой и упражнения

Высшая жизненная сила

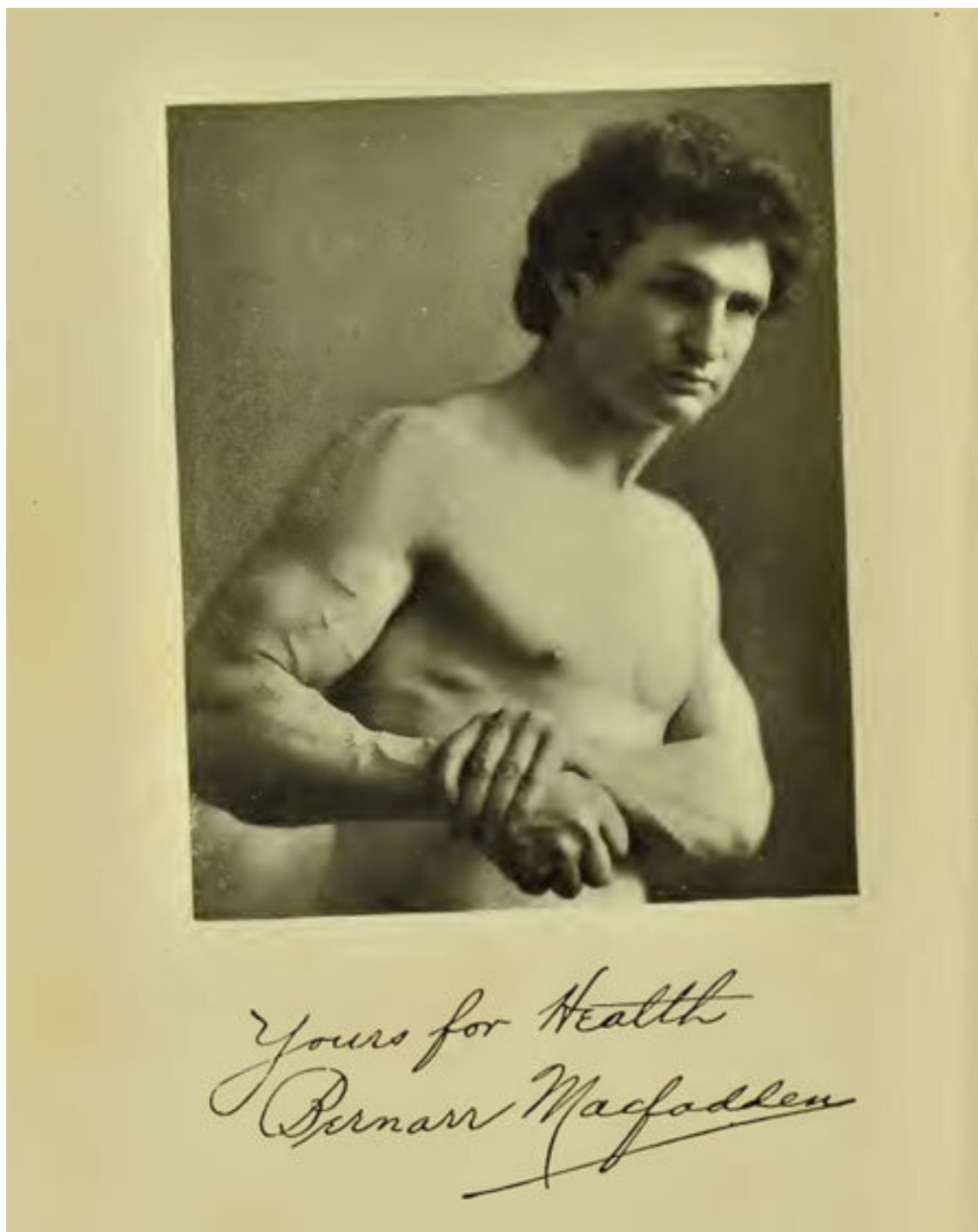
Еда для здоровья и силы

Энциклопедия физической культуры

Энциклопедия здоровья и физической культуры

Поваренная книга для физической культуры

Делаем старые тела молодыми



ФОТОГРАФИЯ АВТОРА

Предисловие

Сила! Как все мы жаждем этой великой силы!

Независимо от того, какой силой можно обладать, всегда хочется большего. Это как деньги. Вам всегда будет ее не хватать. Какими бы ни были ваши желания или амбиции, независимо от того, какой может быть ваша профессия, сила является актуальной необходимостью для того, чтобы достичь чего-то ценного в жизни.

С давних времен отмечается стремление человечества поклоняться силе. Эта склонность несколько не уменьшилась даже сегодня. Все мы любим силу и восхищаемся ею. Наши герои всегда сильны. Нам нравится представлять их со всей энергией и красотой тела, которыми должен обладать каждый совершенный человек.

Нормальное состояние каждого человеческого тела – это сила. Каждый младенец, у которого достаточно жизненных сил, чтобы родиться и жить, обладает достаточной жизненной силой, чтобы вырасти в энергичного мужчину или женщину. В противном случае – слабость и болезнь были вызваны неестественными условиями. В любом случае слабость возникает из-за несоблюдения законов природы, которые требуют интенсивного использования каждой части мышечного аппарата организма и регулярного снабжения питательной пищей.

Хотя развитие какой-либо значительной степени силы невозможно без регулярного ее использования, влияние питания на этот процесс очень велико. Чтобы понять, насколько сильно пища может влиять на состояние тела, требуется совсем немного специальных знаний. Чтобы набрать силу, вы должны иметь укрепляющую и питательную пищу и эти продукты нужно есть, как того требует природа. В противном случае существует лишь небольшая вероятность обрести желаемую физическую силу и красоту тела.

Читатель, хватает ли вам силы? Обладаете ли вы всей красотой и энергией тела, которую вы желаете? Если нет, то ясно и очевидно, что все это в пределах вашей досягаемости. От вас только требуется приложить достаточные усилия для достижения этого естественного состояния тела.

В этой книге я попытался научить некоторым простым истинам. Я попытался со всей возможной точностью подчеркнуть простые законы природы в отношении еды и питья для достижения высшей степени здоровья и силы.

Прочтите книгу и сделайте собственные выводы.

Сила может быть вашей.

Пусть ваша целеустремленность будет огромной и ваша настойчивость не ослабевает, а гибкость, красота и растущая сила будут являться вашей наградой в каждом конкретном случае.

Yours for Health
Bernard Macfadden

Глава I

Аппетит

Пуританская теория, которая считала, что все удовольствия были по своему характеру злыми, наверное, много сделала для того, чтобы помочь человечеству на пути в «болото» физического вырождения. Нет естественного удовольствия, или естественного аппетита, или естественного желания, которое не возникало для достижения определенной цели оздоровления, результатом чего будет придание дополнительной силы телу человека. А грех, зло, заключается не в совершении действия, а наоборот – в бездействии. Развивайте Природу, естественные аппетиты, естественные желания. Развивайте ту тонкость интуиции, которая позволит вам интерпретировать и следовать их указаниям, насколько это в ваших силах и вследствие этого – вы будете более сильным и благородным образцом мужественности или женственности.

«Вкус считался самым низким, в шкале полезности всех чувств. Напротив, при правильном понимании – вкус является самой важной из всех способностей, которыми обладает человек. После анализа, который каждый человек может сделать сам, выясняется, что вкус – это верный страж желудка, тканей и мозга, чьи указания и предупреждения, если человек прислушивается к ним, доставят ему доселе неизвестное удовольствие от еды и в то же время обеспечат страхование безупречного здоровья и максимум силы», – писал *Горацио Флетчер*.

Сколько людей едят потому что пришло время еды! У них нет желания на еду, абсолютно нет аппетита, но они чувствуют что должны поесть.

Бедные дураки!

Долг, в самом деле! Почему, друзья, каждый глоток пищи, проглоченной без аппетита – это насилие, совершенное против желудка, возмущение настолько ужасное, что каждый орган тела притупляется и заглушается им. И те люди, которые злоупотребляют собой таким образом – часто самые громкие обличители в своих осуждениях воздержания – алкогольного воздержания.

Если бы были известны реальные факты, эти грешники против аппетита, против желудка, жертвы невозддержания, которое гораздо более деструктивно по своему характеру, чем у тех, кто употребляет спиртные напитки. Бывают случаи, когда алкогольный демон даже наслаждается возвышением духа у потребляющих алкоголь, вызывая у них видимостью восторга, который часто приходит к людям с высокой степенью физического здоровья. Но у человека, выполняющего свою «обязанность» поглощать пищу три раза в день, «нужно ему это или нет», год за годом, никогда, ни в каком случае, его пульс не учащался от такого избытка пищи.

Каждый его орган тела обычно теряет свою острую чувствительность в той же степени, что и желудок. Этот бедный, поврежденный орган вынужден постоянно работать против его воли. Никогда, ни в коем случае, при этих обстоятельствах, желудок не готов переварить тот «беспорядок», который в него сброшен.

Можете ли вы обвинить этот орган в том, что он не может выполнить свой «долг» по перевариванию всей пищи? Можете ли вы винить его, если еда не дает силу? Вы можете есть и есть, пробовать все мыслимые тонизирующие средства на земле, ходить от одного врача другому, в поисках лекарства, чтобы вылечить свои неприятности при таких обстоятельствах, но все ваши усилия будут бесполезны.

Если бы кто-то пустил в ход свои мозги и прислушивался к естественным инстинктам своего тела, как и собака и все другие низшие животные, то желудку будет позволено отдохнуть, пока он не закричит о желании вновь работать. Тогда он готов работать, переваривать. В желудке есть все пищеварительные соки, которые готовятся заранее и еда подвергается воздействию этими соками сразу при входе в желудок и быстро растворяется, или приводится к

тому состоянию, которое необходимо для ее всасывания различными железами, с которыми еда вступает в контакт при ее прохождении через пищеварительный тракт. Наличие аппетита для еды указывает не только на то, что еда необходима организму, но также на то, что пищеварительные органы готовы ее принять и переварить. Это удовольствие от еды, «есть с аппетитом», заставляет слюнные железы, железы в желудке и кишечнике, секретировать жидкости в большом количестве. Ни при каких других обстоятельствах эти пищеварительные жидкости не нужны, а только для правильного пищеварения, при наличии надлежащего количества и достаточной концентрации. Поэтому каждый человек может ясно увидеть ужасный грех еды без аппетита. Пища заливается в желудок кофе и другими отвратительными жидкостями и желудок может попытаться переварить эту смесь. Это мрачный долг обязательного приема еды, выполняемый против протеста желудка. Стоит ли задаться вопросом, почему человек страдает несварением желудка при таком обстоятельстве? Со всем этим «беспорядком», с бродящей, а иногда и даже разлагающейся едой в желудке, как же иначе? А у некоторых людей есть еще и непонятное дерзость – удивляться, почему у них такое неприятное дыхание! Когда содержимое желудка находится в этом состоянии, вся система фактически отравлена – не только дыхание, но и пот и каждое выделение из тела будет иметь неприятный запах. Этот процесс выведения грязи из тела подхватывается кровью, стремящейся к устранению разными путями из организма ненужных веществ. Однако – процесс распространения шлаков ширится всему телу и в таких обстоятельствах трудно понять, как тело может все-таки продолжать жить, когда фактически отсутствует приход силы от еды, а условия, которые создают эту грязь, я имею в виду постоянное и ненужное переедание – продолжаются год за годом.

Еда без аппетита на самом деле является единственной причиной описанного выше испорченного физического состояния. Другой причины быть не может. [Пища](#) не может лежать в желудке непереваренной, если желудок сначала подготовлен к ней – вследствие наличия естественного аппетита и удовольствия, которое доставляет человеку процесс поедания еды.

Позвольте мне со всей возможной ясностью подчеркнуть, что в процессе поглощения еды для достижения высшей степени крепкого здоровья необходимо в полной мере осознавать необходимость подчиняться велениям естественного аппетита.

Аппетит – это абсолютно единственный ориентир относительно количества и характера пищи, необходимой для питания тела в разное время. И если тонкая чувствительность этого ориентира притупилась и ослабла вследствие неспособности осознавать и следовать его указаниям, по причине того, что желудок был переполнен пищей против естественной склонности, только потому, что пришло время еды – то единственным признаком того, что было съедено достаточно еды, будет то, что желудок больше не сможет вместить питательного материала и не будет естественного стремления указать на особый характер пищи, крайне необходимой для питания тела в данный момент времени.

Естественный, неизвращенный аппетит всегда сильнее всего жаждет того конкретного пищевого элемента, который больше всего необходим системе пищеварения для питания тела. Следовательно, если аппетит в норме, то еда, которая имеет лучший вкус, будет самой богатой питательными веществами, в которых больше всего нуждается тело.

Вкус в его нормальном состоянии, когда ему позволено руководить или советовать, жаждет той пищи, в которой нуждается тело, побуждает к еде, доставляет удовольствие в течение всего времени переработки пищи в ротовой полости, необходимого для того, чтобы жидкости изо рта выполняли свою часть процесса ассимиляции. Действие аппетита прекращается, когда пища готова для желудка и после этого не удастся распознать неудобоваримый осадок, который остается во рту после извлечения вкуса и всех питательных веществ из пищи. При соблюдении рекомендаций вкуса по переработке пищи во рту, предотвращается попадание неперевариваемых веществ в пищеварительную систему, чтобы не отягощать и загрязнять органы, и особенно не закупоривать нижний отдел кишечника.

Аппетит и вкус – это функции органов чувств, которые наиболее важны для здоровья и, следовательно, наиболее важны для изучения и понимания работы органов пищеварения. Они являются проводником пищи в питание и защитником тела. Вкус также зависит от поступления сока из рта, обычно называемого слюной, которая существенно различается у разных людей. Это требует самообучения, самопонимания, заботы о себе для предотвращения болезней. Все, что не имеет вкуса, например стакан или камень, не является питательным. Сок из рта способен преобразовать все, что возбуждает вкус, в вещество, подходящее для тела.

"Если мы проглатываем только ту пищу, которая возбуждает чувство вкуса и проглатываем ее только после того, как вкус был из нее извлечен, а затем удалив из рта безвкусный осадок – то будет обеспечено полное и легкое пищеварение и сохранится безупречное здоровье», – писал *Горацио Флетчер*.

Конечно, потребности организма сильно различаются в разные периоды времени. В одно время особенно сильно хочется еды, которая в другом случае была бы совсем не аппетитной. Это в какой-то мере объясняет то, что человек устает от любого особого продукта питания, если его едят слишком часто. Тело пресыщено содержащимися в нем элементами питания и поэтому всякое желание к нему исчезает. И, опять же, это будет замечено, что продукты, как разные виды хлеба из пшеницы, которые содержат все элементы, необходимые для питания тела в почти идеальных пропорциях, можно есть с удовольствием почти всегда, когда есть аппетит к чему-либо. Но читатель может спросить: «Как мне узнать, в норме ли мой аппетит, он настоящий, истинный или он является не настоящим, ненормальным?» Пожалуй, единственное условие, на которое можно полностью положиться, чтобы определить, живет ли человек в соответствии с требованиями нормального аппетита или нет – это обладание той высокой степенью здоровья, которая заставляет каждый момент жизни казаться полным радости от очень изобилия собственных чувств.

Это состояние, как все вокруг легко признают, сегодня редко встречается и оно довольно ясно указывает на обычное ненормальное состояние цивилизованных людей.

Теперь, естественно, возникнет вопрос, следует ли начинать этот процесс очищения тела тело и создания настоящего аппетита – с пропуска одного приема пищи (завтрака) в день.

После того, как вы соблюдаете этот пропуск завтрака в течение нескольких дней, пропустите два приема пищи в день, завтрак и полдник или завтрак и ужин. Этот метод позволит вам шаг за шагом нащупывать свой собственный путь и свои потребности. После того, как вы несколько дней обходились без завтрака и польза от этого стала очевидной, вы будете лучше подготовлены к воздержанию от приема пищи, необходимому для того, чтобы придерживаться только одного приема пищи в день.

Польза от голодания, несомненно, значительно уменьшается, если уверенность в его эффективности недостаточно сильна. Этот постепенный процесс обучения преимуществ голодания можно рекомендовать тем, кто открыт для восприятия знаний, но еще не чувствует себя готовым к длительному голоданию.

Глава II

Жевание

Процесс пищеварения начинается во рту. Следовательно, тщательное пережевывание и перемешивание пищи со слюной, является одним из основных и важных факторов пищеварения. Любая пища в естественном состоянии требует длительного пережевывания, прежде чем ее можно будет проглотить, но различные методы приготовления пищи, с помощью которых она увлажняется и смягчается, обычно позволяют проглотить ее, не пережевывая. Поэтому нам следует помнить об этой первоочередной необходимости тщательного пережевывания, какой бы мягкой пища ни была. Даже супы необходимо подвергать определенному количеству пережевывания, чтобы слюна могла быть тщательно смешана с ними перед проглатыванием. Пища является непригодной для переваривания в желудке, если ее предварительно не пережевывают и не смешивают со слюной. Необходимость в этом почти повсеместно игнорируется и это приводит к возникновению заболеваний органов пищеварения, как острых, так и хронических.

Еда без аппетита, несомненно, является серьезным грехом. Вряд ли может быть больший грех против органов пищеварения, но есть и второй грех, который следует за первым – это недостаточное пережевывание пищи во рту. В предыдущей главе I (Аппетит) упоминалось о важности полного наслаждения всей пищей, «принятой в желудок» – эта способность наслаждаться каждым съеденным кусочком не только возбуждает значительно увеличенную активность слюнных желез, но в этих обстоятельствах все пищеварительные соки будут вырабатываться более свободно в таинственном процессе пищеварения. Теперь нельзя полностью насладиться едой, если она не пережевана. Тщательное пережевывание пищи – вот что дает удовольствие – это то, что пробуждает чувство вкуса до его высшей мощности и тончайшей остроты. Какое удовольствие приносит еда, когда человек ее быстро проглатывает? Да, практически никакое. Он является примером людей, которые едят из чувства «долга». Он ест, потому что сейчас наступило время приема еды и потому, что он должен поддерживать свои силы. Но, по-видимому, этот человек не знает того факта, что он не только фактически истощает свои силы этим преступлением против своего желудка, но и быстро изнашивает все внутренние органы. Пищеварительные органы такого человека постоянно перенапрягаются. Они могут приспособиться к ненормальным привычкам, навязанным им и не подавать особых признаков того, что страдают от этого злоупотребления. Но придет время, когда штраф за это нарушение простого закона Природы будет выплачен в полном объеме.

Законы Природы нельзя безнаказанно нарушать. Наказание за нарушенные человеческие законы часто зависит от факта обнаружения нарушителя. Но нет даже такого шанса избежать справедливого наказания, требуемого от нарушителей законов Природы. Природа требует, чтобы вы в полной мере наслаждались едой. Удовольствие от еды должно быть настолько большим, чтобы на время затмить все остальное. Оно должно буквально поглощать все ваше внимание. Всякое беспокойство, связанное, например, с решением деловых вопросов, или другие неприятности, следует полностью выбросить из головы. Если вы не можете избавиться от всех этих препятствий для получения пищевого удовольствия, значит вы едите без достаточного аппетита, и вам следует немедленно прекратить есть, и дожидаться появления естественного аппетита, который позволит вам полностью не обращать внимание на все внешние мысли в удовольствии удовлетворить эту естественную потребность тела.

Тогда садись и начинайте пиршество. Ешьте очень и очень медленно. Постарайтесь увидеть, сколько удовольствия вы можете извлечь из каждого куса еды. Удерживайте его во рту, все время энергично пережевывая, пока он полностью не превратится в жидкость и пока он не будет проглочен произвольным движением. Правило Гладстона – пережевывать каждый

кусочек только тридцать два раза перед тем, как проглотить – для вас практически не является обязательным руководством. Даже мягкие продукты, такие как картофельное пюре, например, придется пережевывать от 30 до 50 раз, чтобы полностью превратить их в жидкость и извлечь все тонкости вкуса и аромата. Заикливайтесь на каждом кусочке пищи, пока это возможно, до его непроизвольного проглатывания. По мере того, как кусочек подвергается процессу жевания, он постепенно становится более насыщенным по вкусу, более полным в своем вкусе и процесс следует продолжать до тех пор, пока не будет достигнута максимальная полнота ощущения вкуса этой еды. Только тогда пища будет готова к попаданию в желудок – только тогда вы действительно ощутите самый богатый и восхитительный вкус того, что вы едите.

Все те, кто проглотил пищу до этого момента, не только упускают редчайшее удовольствие от еды, но и глотают до того, как пища будет готова, чтобы желудочные соки начали действовать на нее.

Если мы пережевываем – подвергаем энергичному действию челюстей – все, что мы берем в рот, как жидкое, так и твердое, до тех пор, пока питательная часть этого не исчезает в желудке в результате принудительного или непроизвольного глотания, и удаляем изо рта все волокнистые, нерастворимые и безвкусный остаток, тем самым мы примем в тело только то, что полезно для него.

«Если раздутый, прыщавый, желчный бродяга, серьезно страдающий двумя или тремя внутренними и кишечными заболеваниями, которые были признаны хроническими, может быть приведен к нормальному весу, очищен цвета его лица, отучен от тяги к выпивке и помещен во тело естественной мужественности и энергии для работы, без использования лекарств, но только за счет внимания к пережевыванию и всего этого можно достичь в течение трех месяцев. Так почему же не задействовать эти возможности и для всех», – писал *Горацио Флетчер*.

Гигиенисты и врачи повсюду обсуждают смешивание разговоров и других социальных развлечений за столом с получением удовольствия от еды. Если вы едите и пережевываете, как предлагается здесь, в таком отвлечении внимания нет необходимости. Фактически, разговор может серьезно помешать правильному пережевыванию пищи и отвлечь внимание от получения удовольствия от еды, которое на время приема пищи должно быть все захватывающим. Конечно, я допускаю, что развлечение, которое дает желаемое и приятное общение во время еды. Оно является самым решительным преимуществом, если у человека имеется привычка обычно быстро есть за столом. Ибо подобное развлечение общения с другими вынуждает человека есть медленнее, заставляет его больше задерживаться на различных блюдах, удерживает от поспешности с едой и естественно от процесса переедания, которое позволяют себе очень многими людьми, когда едят в одиночестве – с аппетитом или просто из чувства долга. Как говорилось ранее, всепоглощающее удовольствие от еды, удовлетворение вкусовых ощущений должно управлять всем вниманием человека во время еды.

Вы должны получить удовлетворение от этого особого удовольствия в максимально возможной степени и если это будет сделано правильно, не будет никаких шансов для введения «застольных разговоров».

Необязательно есть в одиночестве. Нельзя возражать товарищам, которые не настаивают на отвлечении внимания от главного объекта в данный момент. Было бы хорошо помнить, что применяется похвальное правило «делать то, чем вы можете заниматься изо всех сил», относится к еде так же сильно, как и к другим привычкам или занятиям в жизни.

Много было сказано в осуждение человека, который «живет для того, чтобы есть», но тот, кто действительно и по-настоящему живет так, чтобы можно было получить наибольшее возможное удовольствие от еды, будет иметь практически только один полный прием пищи в день. Он будет останавливаться на восхитительном вкусе каждого кусочка, что эта трапеза может продолжаться от часа до полутора часов. Удовольствие от приема пищи, получаемое обычным гурманом, который ест три раза в день, ничто по сравнению с интенсивностью этого

удовольствия, полученного от описанной приема еды один раз в день. Это похоже на сравнение притупленных, преходящих и прерывистых ощущений, получаемых от перегруженных и ослабленных нервов, с теми сильными эмоциями, которые возникают у человека, чьи нервы полны радости и силы превосходной физической жизни.

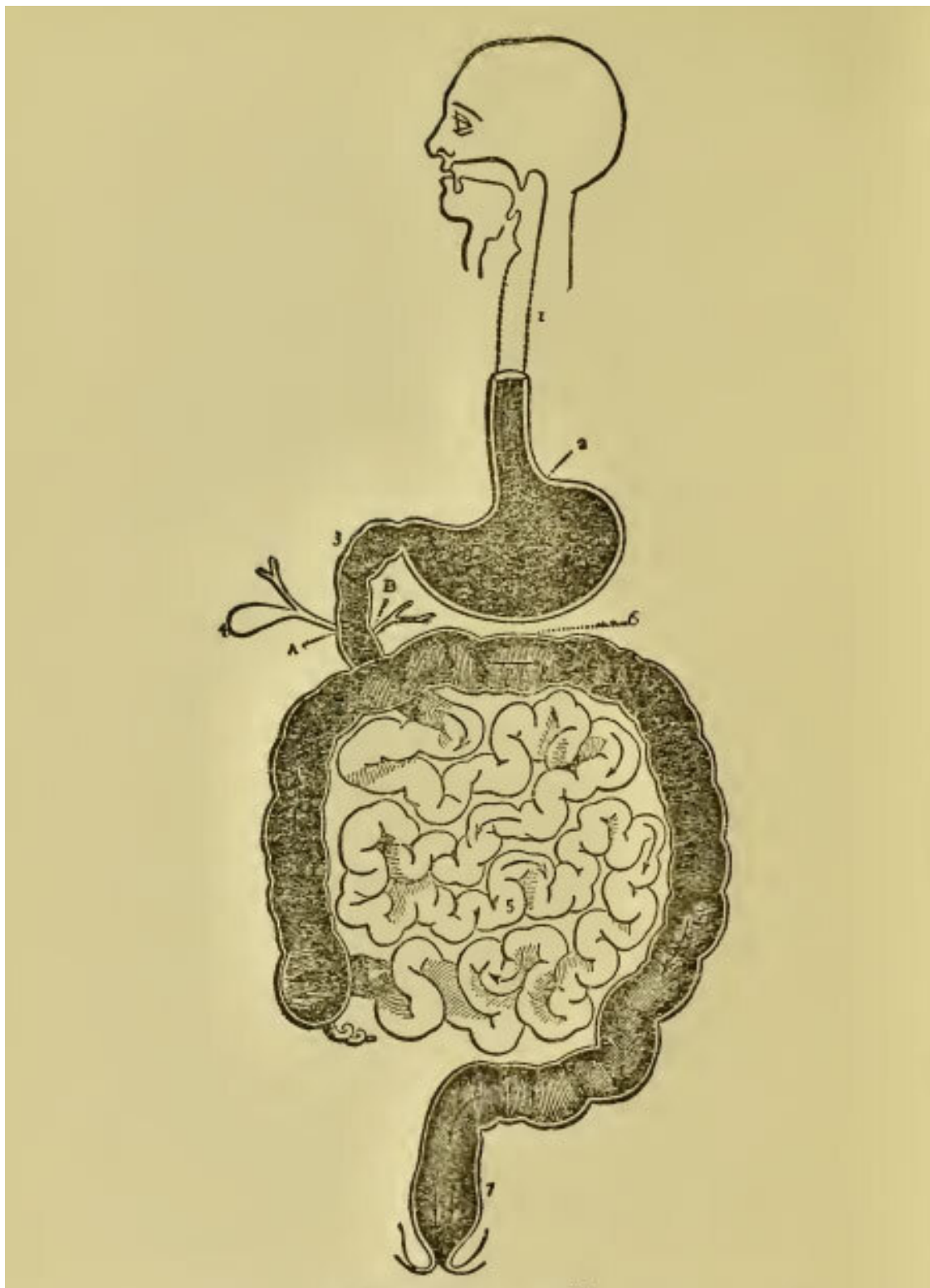
Также было бы хорошо отметить, что сохранение нормального аппетита – того чувства вкуса, которое позволяет вам различать не только характер необходимой пищи, но и ее количество – во многом зависит от ее идеального пережевывания.

Сообщение о предупреждении, которое дает вкус в связи с приемом пищи, заключается в следующем: «Хотя любой вкус пищи остается во рту в процессе пережевывания или сосания, этого не достаточно для ее проглатывания в желудок, ведь то, что остается в ротовой полости после исчезновения вкуса не подходит для поступления в желудок», – писал *Горацио Флетчер*.

Если пища быстро покинула ротовую полость, если чувство вкуса постоянно нарушается, сила ее вкуса естественным образом притупляется и вы остаетесь без проводника, который всегда должен четко указывать на характер пищи, необходимой для питания тела и от которой следует отказаться, распознавать любой вкус и аромат в любой пище после того, как потребности организма были удовлетворены.

Легко представить себе состояние человека при описанных обстоятельствах. Он не имеет четкого представления о том, что ему есть и его единственный ориентир – это чувство сытости в желудке.

Конечно, важность хороших зубов очень велика и нужно проявлять особую осторожность и им следует уделять особое внимание, чтобы они могли сохраниться до конца жизни. Однако, основной причиной распада зубов является недостаток двигательной активности, от которого они страдают вследствие постоянного недостаточного жевания. Если их правильно использовать, чтобы пережевывать пищу достаточное количество раз, то их состояние сразу начнет улучшаться. Брожение пищи в желудке, о чем свидетельствует зловонный запах изо рта и налет на языке, также имеет прямое отношение к разрушению зубов. После осознания и выработки привычки правильного жевания эти неприятные состояния естественным образом исчезнут. Также немедленно исчезнет тенденция зубов к разрушению по этой причине. А если зубы будут в хорошем состоянии, то процесс пережевывания будет более качественным.



ПИЩЕВАРИТЕЛЬНЫЙ ТРАКТ

1. Пищевод 2. Желудок 3. Двенадцатиперстная кишка 4. Тонкий кишечник. 6. Толстая кишка, 7. Прямая кишка. 8. Желчный проток 9. Проток поджелудочной железы 10. Червеобразный отросток.

(Из «Физиологии Далтона»).

Глава III

Процесс пищеварения

Хотя я старался избегать любого возможного использования технических терминов, все же иногда потребуется очень сокращенное описание органов пищеварения и процессов, в которых они принимают участие.

Чтобы сделать работу пищеварения как можно более ясной без подробного описания, мы будем следить за пищей в ее путешествии по пищеварительному тракту, объясняя действия органов и различных пищеварительных соков, с которыми она контактирует. После того, как пища была вызвана аппетитом и прошла первый процесс пищеварения – путем тщательного пережевывания, она проглатывается и попадает в желудок. Сразу же при входе в желудок пища вступает в контакт с желудочным соком, который выделяется секреторными железами крошечными каплями на внутренней поверхности желудка, как пот из пор кожи. Не только качество, но и количество получаемого пищеварительного сока во многом зависит от того, сколько еды необходимо переварить – другими словами, от того, насколько вы голодны во время приема пищи. Чувство голода, способность искренне наслаждаться съеденной пищей – это безошибочный признак того, что будет выделяться полный запас этих пищеварительных соков, которые будут обильно выливаться по мере продолжения процесса еды, ее переваривания и чем сильнее вы наслаждаетесь едой.

Время, необходимое для переваривания пищи в желудке, во многом зависит от характера пищи и от того, насколько тщательно была проведена работа по пережевыванию пищи. Если пища была поспешно проглочена, потребуется гораздо больше времени, чем если бы она была практически превращена в жидкость перед проглатыванием. Период пищеварения в желудке по разным оценкам составляет от двух до пяти часов. Желудок, пока продолжается пищеварение, непроизвольно взбивает и сдавливает пищу внутри, взад и вперед своими стенками, чтобы ее можно было тщательно смешать с желудочным соком. Жидкие части переваренной пищи все время всасываются желудком во время этого процесса. Поскольку желудочный сок переваривает только белки, животного или растительного происхождения, это легко объясняет ощущение увеличения мышечной силы, которое так быстро следует за едой, когда человек устал и сильно нуждается в питании. Когда пережевывание выполнено правильно, слюна начинает работу по перевариванию всех крахмалистых веществ, нагревая пищу и, несомненно, некоторая ее часть также поглощается железами желудка, что также является причиной ощущения повышенного тепла, которое обычно следует через полчаса-час и более после приема еды.

Конечно, сразу же после сытной еды кровь в большом количестве притягивается к желудку в своем стремлении снабжать пищу достаточным количеством желудочного сока и выполнять другую работу, связанную с пищеварением. Поэтому, естественно, на короткое время, человек может почувствовать холод сильнее, чем обычно, если в это время подвергнется воздействию холодной температуры, но проходит самое большее через полчаса после еды и тогда возникает чувство повышенного тепла.

Постепенно часть пищевого материала, перевариваемого желудком, принимает состояние, указывающее на завершение процесса пищеварения в желудке и она проходит через привратник и попадает в двенадцатиперстную кишку, которая является частью тонкого кишечника. Здесь пища вступает в контакт с двумя другими пищеварительными соками, которые при нормальных условиях секретятся по мере необходимости – с желчью и соком поджелудочной железы. Желчь имеет щелочной характер, она нейтрализует желудочный сок, эмульгирует жиры, делая их растворимыми, а также обладает антисептическими свойствами, действующими на весь кишечник. Сок поджелудочной железы похож на слюну ротовой полости

и выполняет важные функции – помимо переваривания крахмалистых элементов, он также переваривает белок и жир.

Из двенадцатиперстной кишки пища поступает в основной отдел тонкой кишки. Здесь он вступает в контакт с другой жидкостью, называемой кишечным соком или секретом. Этот сок обладает особой способностью переваривать все различные пищевые элементы, тем самым практически завершая работу пищеварения. Тонкий кишечник снабжен очень большим количеством желез, которые поглощают основное количество переваренного пищевого материала, включающего в себя различные пищеварительные секреты, с которыми пища ранее контактировала. Из тонкого кишечника пища медленно продвигается в толстую кишку, где все еще продолжается абсорбция, хотя и в гораздо меньшей степени.

Для технического описания процесса поглощения питательных элементов пищи я отсылаю вас к следующему высказыванию доктора Келлога:

«Процесс абсорбции начинается почти сразу после того, как пища попадает в рот и продолжается до тех пор, пока из пищевой массы можно извлечь любое растворимое питательное вещество. Работа абсорбции выполняется двумя наборами абсорбирующих сосудов, мелких вен и лимфатических сосудов, называемые здесь млечными сосудами. Венозные абсорбенты поглощают все, что содержится в растворенном состоянии в пище, попадающей в желудок, а также основную часть переваренных мучных, сахаристых и белковых [элементов пищи](#). Млечные железы поглощают эмульгированные жиры и некоторую часть других элементов. Продукты, абсорбированные венозными абсорбентами, попадают в общую циркуляцию через печеночную вену после прохождения через печень, что, по-видимому, является разумным природным устройством, обеспечивающим своего рода фильтрацию до того, как будут подвергнуты воздействию более нежные ткани тела. Они подвергается воздействию любых вредных элементов, которые могут содержаться в пище. Физиологи утверждают, что печень также выполняет важную функцию, завершая работу пищеварения, особенно крахмалистых веществ. Пища, смешанная с венозной кровью, по воротной вене доставляется в печень.

Те продукты, которые поглощаются млечными сосудами, достигают общей циркуляции через грудной проток, длинный тонкий лимфатический сосуд, который впадает «в большую вену из руки с левой стороны».

Глава IV

Воздух

Хотя воздух обычно не считается пищей, кислород, полученный из воздуха, действительно более важен для жизни, чем любой другой элемент пищи. Мы можем жить без еды месяцами. Мы можем жить без воды в течение многих дней, но мы не можем жить без кислорода в течение пяти минут. Этот факт не признается в целом, но вдыхание нечистого воздуха снова и снова, стало причиной многих очень серьезных заболеваний. Вряд ли найдется дом, в котором приняты надлежащие меры для обеспечения хорошей вентиляции в зимние месяцы.

Воздух – это действительно еда. Его следует рассматривать как пищу, потому что, как я уже упоминал, кислород более необходим для жизни, чем любой другой элемент.

Независимо от того, какие меры предосторожности мы можем предпринять, чтобы укрепить здоровье, употребляя и переваривая надлежащую пищу в надлежащих количествах, мало что можно сделать, если вы не позаботитесь о постоянном поступлении чистого воздуха. Чистый холодный воздух – это одно из лучших тонизирующих средств в мире. Я лично не верю, что он когда-либо повреждал кого-либо, за исключением случаев, когда температура была настолько низкой, а воздействие настолько сильным, что фактически заморозило часть тела. Простуда, хотя во многих случаях она, очевидно, вызывается воздействием холодного воздуха, на самом деле стала возможной из-за существующего нечистого состояния крови. Другими словами, если у вас совершенно нормальное здоровье, то нет ни малейшей опасности простуды.

Загрязненный воздух является основной причиной чахотки. Тысячи людей сегодня умирают от этой болезни, полностью вызванной этой единственной причиной. Они «простужаются» и с этого момента живут в постоянном страхе перед свежим, чистым воздухом и в результате холод никогда не исчезает, постепенно состояние здоровья становится все хуже и хуже, количество загрязнений в организме увеличивается, и микробы этой болезни, наконец, так сильно захватили легкие, что быстро лишают жизни человека. Независимо от того, насколько внимательно вы относитесь к своему питанию, если вы не осознаете важность чистого воздуха и не будете следить за его постоянством, у вас будет очень мало шансов развить хоть какую-то степень силы. Когда воздух вдыхается снова и снова, он пахнет углекислым газом, который выдыхается из легких каждого живого существа. Это яд, который является самым губительным по своим последствиям и в таких ненормальных условиях очень часто может развиваться болезненное состояние.

Если вы хотите сохранить крепкое здоровье, то ночью окна должны быть открыты, как верхняя, так и нижняя часть окна, зимой и летом. Без чистого воздуха вы не сможете сохранить здоровье больше, чем вы можете жить без еды. Конечно, можно, по-видимому, обладать сильным здоровьем в течение длительного периода времени и все же уделять мало внимания необходимости чистого воздуха, но это просто указывает на обладание очень сильным телосложением и продолжением привычки дышать загрязненным воздухом, что, в конечном итоге, приведет к серьезным заболеваниям. Где бы вы ни находились, будь то в офисе, в школе или в своей личной комнате, помните о настоятельной необходимости дышать воздухом, который обильно снабжен кислородом.

Возможно, вы боитесь холодного воздуха. Сквозняк может вызвать всевозможные болезни. Много лет назад, когда я впервые начал изучать гигиену и здоровье, я постоянно испытывал страх среднего человека перед сквозняками. Сквозняки – это потоки воздуха. Но в любой ветреный день можно было встретить поток воздуха. Позже выяснилось, что сквозняк – это поток холодного воздуха в теплой комнате. Другими словами, если человек находится

в теплой атмосфере и холодный поток воздуха соприкасается с одной частью его тела, в то время как другие части охвачены теплым воздухом, предполагается, что этот холодный воздух является сквозняком.

Но всякий раз, когда кто-то выходит из теплой комнаты, лицо и руки или другие незащищенные части вступают в прямой контакт с этим холодным воздухом, в то время, как закрытые части остаются в теплом воздухе, удерживаемом одеждой. В холодную погоду человек подчиняется точно таким же условиям, как при встрече со сквозняком в теплой комнате. Это заставило меня немедленно заключить, что предполагаемые эффекты сквозняков существуют только в воображении и в течение многих лет я практиковал спать в помещении с сильным сквозняком, дующим прямо на меня, потому что тогда я хотел дышать воздухом, богатым кислородом и чистым по качеству. Я, несомненно, стал сильнее и здоровее, благодаря этой практике и никогда не знал ни одного случая, когда бы это произвело к появлению любых побочных эффектов, хотя я в бесчисленных случаях действительно ощущал его чудесное, целебное влияние.

Теперь позвольте мне четко сформулировать свои выводы: холодный воздух, будь то сквозняк или что-то еще, никогда, ни в одном случае – не оказал никакого вредного воздействия, если только ему не предшествовали очень серьезные страдания из-за сильного холода. И даже в этом случае возможный вред не может быть нанесен, если человек не привык к холодному воздуху или часть его тела фактически не замерзла из-за сильного холода.

Вы спросите, почему холодный воздух иногда вызывает простуду? Поскольку под воздействием холодного воздуха каждый орган приходит в более нормальное бодрое состояние, а когда возникает простуда, это всего лишь один шаг к выздоровлению или нормальному здоровью. Во время воздействия холодного воздуха организм был перегружен отходами и холодный воздух создавал холод внутри организма, как средство, способствующее удалению этих отходов.

Простуда ни разу не повредила ни одному человеку. Это лечение простуды – приводит к смерти от пневмонии, чахотки и сотен других серьезных заболеваний, которые часто следуют за простудой.

Истинная причина простуды – это факторы, наполняющие весь организм нечистотами. Это состояние обычно возникает вследствие [переедания](#), недостатка физических упражнений, дыхания и повторного вдыхания замкнутого воздуха, перегрузки тела одеждой или любых чрезмерных, или вредных привычек, снижающих жизненную силу тела.

Чтобы вылечить простуду, вы просто должны использовать все возможные средства, помогающие избавиться от загрязнений, которые выводятся вследствие холода. Когда все эти примеси будут удалены, холод, конечно, исчезнет. Вместо того чтобы бояться сквозняков, постарайтесь как можно больше жить в них. Вместо того, чтобы одевать тело в тяжелую одежду днем и ночью, используйте только то, что достаточно для сохранения тепла и не более. Вместо еды без аппетита или попыток возбудить ложный аппетит, не ешьте до тех пор, пока ваша тяга к еде не станет интенсивной и обычно, если вы пропустите несколько приемов пищи, вследствие такого воздержания от приема пищи – вылечиться будет намного быстрее. Конечно, энергичные упражнения, длительные прогулки, глубокое дыхание и повышенная активность кожи, вызванные воздействием воздуха на поверхность тела и трением щеткой с мягкой щетиной, будут иметь большое значение для устранения этих шлаков и, таким образом, к нормальному состоянию здоровья.

Глава V

Вода

Хотя многие не считают воду [пищей](#) по той причине, что она не дает энергии, она, тем не менее, составляет большую часть тела и так же необходима для жизни, как и любой другой элемент, входящий в ее состав. Значение чистой воды трудно переоценить. Вода из источников, обычно считается самой полезной. Вода из колодца во многих случаях оказывается примерно такой же чистой, хотя там, где колодец расположен рядом с флигелями, конюшнями, уборными и т. д. – всегда существует очень серьезная опасность загрязнения воды их примесями. Вода, подаваемая в городах, хотя в некоторых случаях очень плохая, обычно намного лучше, чем вода из колодцев в таких местах.

Касательно минеральных вод, которые продаются повсюду, я бы сказал, что, как правило, их нельзя похвалить. Единственное преимущество, которым обладают эти воды – это просто тот факт, что их выпивают в большем количестве, чем обычную воду и таким образом, тело омывается и очищается. Если просто взять немного чистой воды и добавить соль или какой-либо безвредный элемент, который заставит человека выпить значительно большее количество воды, то можно будет получить точно такие же результаты, что и при использовании минеральных вод. Основным ингредиентом большинства этих минеральных вод, который приводит к значительному увеличению количества используемой воды, является соль. Это может иметь благоприятное влияние на организм, когда тело заполнено примесями, поскольку хорошо известны очищающие свойства соли, хотя некоторые гигиенисты утверждают, что вероятно, имея основания для своих выводов, что соль, если ее постоянно употреблять в больших количествах, приводит осушению тканей организма. Лучший способ судить о чистоте воды – это внимательно следить за тем, есть ли у нее малейший привкус и если нет никаких признаков этого, вы можете положиться на ее чистоту.

Конечно, там, где вкус притупился из-за переизбытка и других несдержанных поправок, вкусу будет трудно различить разницу.

Большинство работников умственного труда не потребляют достаточного количества воды. Хорошо известно, что определенное количество жидкости необходимо для правильного кровообращения и для того, чтобы все органы тела могли должным образом выполнять свои функции. При всех видах болезней обильное питье воды почти в каждом случае приносит положительные результаты.

Можно порекомендовать дистиллированную воду, и можно купить устройство, которое ее производит, но следует помнить, что дистиллированная вода не содержит никаких минеральных солей. Но многочисленные эксперты утверждают, что определенное количество [минеральных элементов](#) в воде является [полезным](#). Я бы обратил внимание на главу, посвященную минеральным элементам питания.

Фильтрация, конечно, является преимуществом, и всякий раз, когда вода оказывается неудовлетворительного качества, можно купить фильтр или дешевый фильтр можно легко сделать для домашнего использования. Просто установив устройство так, чтобы вода проходила через песок и уголь. Однако не следует забывать о необходимости частой очистки древесного угля.

Количество воды, необходимое для поддержания надлежащего состояния, очень сильно зависит от состояния здоровья человека и температуры окружающей среды. В очень теплую погоду необходимо много воды, чтобы внешняя часть тела могла охлаждаться за счет испарения или потоотделения, как это обычно называется. Независимо от того, насколько высока температура воздуха, тело во всех случаях в нормальных условиях сохраняет температуру около

98,5 градуса по Фаренгейту (примечание переводчика – 36,7 градусов Цельсия) и это поддерживается простым охлаждением внешней поверхности испарением пота. Таким образом, вы можете легко увидеть, если вы выполняете какие-либо энергичные упражнения, которые нагревают кровь, или если температура воздуха высока, потребность в воде значительно возрастает.

Хотя чистая вода, несомненно, имеет большое преимущество, было бы хорошо обратить внимание на тот факт, что, если тело находится в нормальном состоянии хорошего здоровья, то вода, которая не дает никаких признаков примесей во вкусе, практически не представляет опасности организму. В нормальных условиях безупречного здоровья никакие болезнетворные микробы не могут жить в желудке человека. Есть микробы здоровья, а также микробы болезней и когда тело находится в идеальном состоянии, эти микробы здоровья всегда сильнее, чем любые микробы болезней, которые могут быть занесены снаружи. И в этих обстоятельствах они всегда побеждают, когда вынуждены действовать, вступая в контакт с губительными врагами, чтобы сохранить здоровье человека.

Глава VI

Передавание

Один из величайших грехов против тела – это переедание. Конечно, же, неумеренное употребление [спиртных напитков](#), несомненно тоже, великое зло. Ежегодно оно заполняет тысячи могил и разрушает тысячи домов. Но зло алкогольного невоздержания является ничтожным по сравнению со злом переедания. Привычка переедать практически универсальна. Вряд ли существует дом, который не был бы в большей или меньшей степени несчастным из-за этой привычки. Едва ли хоть одно здоровье и жизнь были разрушены, если бы это зло не сыграло важную роль в этом несчастье. На самом деле зло алкогольного невоздержания в значительной степени вызвано перееданием. Желудок становится перегруженным, желудок отказывается переваривать пищевая масса, она бродит и есть желание чего-то, жертва даже не знает чего. Необходимо принять что-нибудь, чтобы избавить желудок от его мерзкого содержимого. Алкоголь дает временное облегчение. Он побуждает пищевые органы к повышенной активности, поскольку они стремятся быстро избавиться от этого яда. И когда в этих ненормальных условиях употребляются алкогольные напитки, это может фактически быть проявлением естественного аппетита и приносить пользу, а не зло, ибо зло, которое будет результатом непереваренной массы бродящей пищи, если она остается в желудке в течение длительного времени, может быть таким же или даже большим, чем в результате употребления спиртных напитков.

Было так много проповедей о вреде алкогольного невоздержания, что всякий раз, когда кто-то говорит о невоздержании, он должен иметь в виду только это зло. Но пора пробудить этих ограниченных сторонников воздержания – пора им осознать, что настоящая причина алкогольного воздержания – это несдержанность в еде.

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.