

Владимир Давыдов



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

Я НАУЧУ ВАС ГОЛОДАТЬ

ЧАСТЬ 1

БОЛЕЗНЬ ОДНА

ПРИЧИНА ОДНА

ЛЕЧЕНИЕ ОДНО

18+

Владимир Давыдов
Я научу вас голодать.
Часть 1. Болезнь одна.
Причина одна. Лечение одно
Серия «Я научу Вас голодать», книга 1

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=66387354

SelfPub; 2021

ISBN 978-5-532-94537-1

Аннотация

Причина всех болезней – это постоянное переедание. Человек ест в 4 раза больше еды, чем необходимо для удовлетворения жизненных потребностей организма. Голодание дает организму возможность очиститься от шлаков и токсинов. Все, кто проводил голодание, больше не нуждаются в медицинской страховке и во врачах. Они знают, что если они заболевают, то тело может само себя вылечить. Я попытаюсь убедить своих читателей проводить голодание самостоятельно. Если вы будете голодать, как это делаю я, то изменитесь к лучшему на всю оставшуюся жизнь. Если не попробуете, то никогда не узнаете о возможностях своего тела и его живительных силах. Администрация сайта ЛитРес не несет ответственности за представленную информацию.

Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Вступление	8
Глава 1. Количество пищи, необходимое для поддержания жизни	20
Глава 2. Что нужно знать о голодании?	103
Как лечит голодание	117
Конец ознакомительного фрагмента.	133

Владимир Давыдов

Я научу вас голодать. Часть

**1. Болезнь одна. Причина
одна. Лечение одно**

Есть надо. Есть мало.

Есть не так часто. Есть растительное.



Автор (сидит, крайний слева) со своими друзьями по группе здоровья «Доживем до 2100!»

Вступление

Чем меньше человек ест, тем ближе он к божеству.

Сократ

Одна из причин, по которым я написал эту книгу – это донести правильную и практически применимую информацию по следующим вопросам:

1. В чём суть голодания?
2. Как сделать голодание понятным всем, то есть – простым, повседневным, рутинным действием, лишенным всякого страха.
3. Как выработать и закрепить в новых поколениях людей привычку не есть (голодать)? А на ее основе создать уже новую традицию, шаблон, пищевой стандарт «малоедения или даже неедения»
4. Что не следует игнорировать при проведении голодания?
5. На что нужно обратить особое внимание при голодании?

Главная цель моих усилий состоит в том, чтобы довести до сознания всех интересующихся информацию о методах адаптации тела для правильного функционирования без нужды (тяги, потребности, пристрастия) в еде. Для этого

необходимо:

1. детальное рассмотрение процессов адаптации организма при и после голодания.
2. детальное рассмотрение состояния тела, не нуждающегося в еде.

Тем не менее, не считайте эту книгу инструкцией, которая провела бы вас по процессу адаптации к жизни с небольшим количеством еды. Моя задача – лишь донести до вас информацию, а выбирать придется уже вам самим.

Адаптация к жизни с небольшим количеством поглощаемой пищи – это комплексный процесс, который, скорее всего, заставит вас расширить границы вашего сознания. Ищите более опытных в этом вопросе людей, спрашивайте совета, находите информацию, анализируйте ее и создавайте собственную систему голодания для своего организма. Потому, что только вы сами:

1. Знаете желания и потребности своего организма
2. Надеетесь прожить долгую, радостную и здоровую жизнь
3. Всю жизнь зарабатываете деньги, а затем с успехом их тратите на:
 - покупку ненужной еды (до 80 %)
 - кухонного оборудования, инвентаря и мебели, то есть всего того, что на протяжении всей вашей последующей жизни приведет к возникновению большого количества заболеваний и новым тратам денег опять же на лекарства и лече-

ние, возникшего букета хронических болезней

– покупку лекарств, то есть якобы на свое лечение, а в действительности – на благосостояние других людей. Так, вы купили в аптеке упаковку новых «чудо-таблеток» и сын директора фармакологической компании продолжил обучение в дорогой английской частной школе, а жена директора аптеки отлично отдохнула на сказочном острове Бали.

Тем не менее, помните, что каждый человек индивидуален и по-своему будет проходить через этот процесс адаптации к снижению и прекращению поступления пищи. К каждому нужен особый подход, персональная и чуткая работа. Каждый из тех, кто прошел такой процесс адаптации – сделал его по-своему, всегда не так как другие.

Обдумывая сценарий такой книги, я решил, прежде всего, написать две части.

В первой – я планирую кратко описать или лучше разложить по полочкам весь процесс голодания. А раз это процесс, то есть его компоненты, его участники, его этапы и т. д.

Далее я остановлюсь на воззрениях на процесс голодания основоположников изучения процесса голодания, на теории и практике которых я создавал свой подход, свое видение, а возможно и даже свое учение о голодании, уже не лечебном, а повседневном. При этом практически все, о чем я говорю как о реальном факте – это все я проверял на самом себе. Останавливаясь на всем том, что я прочитал, проанализировал за эти последние десять лет, когда я реально взял-

ся за свое здоровье, я понял, что мне совсем не то преподавали в медицинском институте. Меня учили, прежде всего, лечить болезни, проводить их симптоматическое лечение, а не создавать, воспитывать здоровых людей и даже не возвращать здоровье больным людям. Как плохо, что то, что я нашел, изучил, перевел, проанализировал, не доступно десяткам тысяч новых студентов, которые опять начинают учиться лечить больных, а не создавать новое общество из здоровых индивидуумов. Они не знают, что такое здоровый человек, они не видели его, вообще. И как они могут превратить вас в здорового человека, если они вообще не знают здоровье, как явление, как образец жизни.

Теоретические и практические труды по голоданию и здоровому питанию только за 20 век составляют сотни произведений, которые создали десятки выдающихся врачей и энтузиастов здорового питания. В своей книге я буду много раз ссылаться на таких известных профессионалов в области питания и голодания как:

1. Арнольд Эрет
2. Эдвард Дьюи
3. Горацио Флетчер
4. Бернар Макфадден
5. Хиреворд Каррингтон
6. Линда Хаззард
7. Арнольд Де Вриз
8. Рассел Читтенден

9. Джон Келлог

10. Эптон Синклер

По мере написания этого труда появлялись простые вопросы, на которые необходимо найти ответы или хотя бы выдвинуть предварительные предположения:

1. Почему почти всё, что человек потребляет в виде пищи, позже выделяется из него с уриной, фекалиями, слизью, газами, кожным салом, ушной серой, кровью, и прочим? Значит ли это, что совершенное человеческое тело – это всего лишь машина для переработки съеденного в отходы?

2. Почему нет болезней, причиной которых стало бы голодание? И отчего существует большое количество болезней, причина которых в еде?

3. Почему так много болезней (часто мучающих человека годами) полностью исчезает после достаточно продолжительного голодания?

4. Почему лечебное голодание, статистически считается самым эффективным методом излечения болезней из доступных на Земле?

5. Почему у двух людей одинаковой конституции и веса, но с разными пищевыми привычками (один ест много, другой мало, один вегетарианец, другой мясоед и т. д.) – одинаковые показатели здоровья?

6. Почему те, кто старается есть здоровую пищу, всё равно болеют? В то время как существуют такие люди, которые

питаются «мусорной едой» и не жалуются на здоровье?

7. Люди и животные во время болезни зачастую теряют аппетит. Во время отказа от еды животное выздоравливает. Человек тоже избавляется от болезней, занимаясь лечебным голоданием. Причём, гораздо быстрее, чем если бы лечился, продолжая есть. Почему тело так реагирует на голодание?

Когда человек лечится от наркотической привязанности (алкоголь, никотин, кофеин – тоже можно отнести к наркотикам), тело выдаёт часто неприятные реакции – обострения, клинические симптомы воздержания (абстиненции). Когда человек прекращает есть, тело реагирует точно таким же образом. Отчего симптомы так похожи? Когда человек возвращается к своим наркотикам, тело ведёт себя так же, как во время возврата к приему пищи, после голодания. Отчего эти явления так схожи?

Человек, который не отказывался от приема пищи, вряд ли может поверить в ускоренный процесс заживления, происходящий во время голодания. Независимо от того, насколько одарен писатель, невозможно передать эмпирическую реальность голодания словами книги. Но как только человек голодал достаточно долго, чтобы быть уверенным в том, что его собственное тело может сделать, чтобы исправить себя, он обретает большую степень независимости, о которой сегодня малоизвестно.

Многие из тех, кто проводил голодание, больше не боятся остаться без медицинской страховки и меньше нуждаются

ся во врачах или в регулярных медицинских осмотрах. Они точно знают, что если что-то в их теле деградирует, их собственное тело может исправить это само. Я попытаюсь убедить вас в достоинствах голодания, убедив вас попробовать проводить голодание самостоятельно. Если вы будете делать это и постараетесь правильно голодать, то вы изменитесь к лучшему на всю оставшуюся жизнь. Если не попробуете, то никогда не узнаете о возможностях своего тела и его живительных силах.

Учтите важность этого факта – обычный энергетический бюджет организма включает очень большие затраты на ежедневное переваривание и усвоение пищи, которую вы едите. Моя оценка может показаться вам удивительной, но около одной трети всей энергии, потребляемой человеком, ведущим малоподвижный образ жизни, идет на переработку пищи. Другие способы использования энергии тела включают создание или восстановление тканей, детоксикацию, движение (ходьба, бег и т. д.), разговоры, выработку гормонов и т. д. Пищеварение – это один из аспектов усилий организма, который мы можем легко контролировать, это ключ как к сохранению, так и к потере здоровья.

Примерно в возрасте 40 лет я познакомился с трудами видного диетолога Арнольда Эрета. Его произведения сильнейшим образом повлияли на мою жизнь и придали ей новые очертания. Основой всего учения А. Эрета является один постулат «Причиной возникновения и развития 99,99 %

процентов всех болезней человека является неправильное питание» (Арнольд Эрет. «Голодание для здоровья», издательство «Литрес», 2021).

В настоящее время его труды являются ещё более востребованными, так как наблюдается резкое усиление тенденции все большего усложнения состава продуктов питания, произведенных индустриальным способом, в которых содержание сырья составляет небольшой процент. Хотя и сами сырьевые продукты (мясо, зерно, фрукты, овощи) богаты разнообразными искусственными химическими веществами, внесёнными или в процессе созревания или при хранении, такими как пестициды, фунгициды, антибиотики, гормоны и т. д. Профессор Эрет говорил о том, что решением проблем с возникновением болезней у человека является возвращение к видовому питанию. Кроме того, в данной книге я не буду много писать о голоде и о высшей степени питания человека (ЖБЕ – жизнь без еды или бретерианство). Этому будет посвящена отдельная книга, после консультаций с теми, кто уже сейчас живёт праной и солнцем, прежде всего, Джасмухин (бретерианство – питание праной) и Хира Ратан Манек (сонцеедение, сангейзинг) и тому как некоторые положения этих двух основных направлений ЖБЕ могут быть включены в жизнь типичного

В процессе написания этой книги, а так же последующих книг этой серии я столкнулся с тем, что существует большое количество врачебных и научных книг, брошюр, статей спе-

циалистов, живших и творивших в 18, 19 и 20 веках, сделавших значительные открытия в области питания человека и других сторон сохранения здоровья человека. Эти труды есть в библиотеках разных стран мира на английском языке, но полностью отсутствуют в русском варианте. Я и мои друзья будем заполнять этот вакуум своими профессиональными переводами и комментариями.

Правда о правильном питании – это книга за семью печатями для общественности и ученых. Попытка перевести людей на правильное питание будет завершена с успехом только если дать людям правду. Новые мысли и истины проникают в массы только если в чистом виде продемонстрированы на практике индивидуальными лидерами. Люди не будут поворачиваться к новой цели, пока не увидят чемпиона, плывущего против течения старой, неправильной доктрины.

Никто не откажется от удовольствия при питании, если только не будет вынужден это сделать. Никто добровольно не откажется от определенных продуктов, пока он представляет их лучшими и не знает, что есть кое-что лучшее, кое-что весьма превосходящее, кое-что бесконечно более прекрасное.

Самая чистая, самая прекрасная и, в то же время, самая усваиваемая пища человечества может быть только такой, которая определена для него биологически, законом Природы – в своей естественной форме. Именно фруктовая пища, является высшей и превосходящей любой другой вид

еды для человека. Для того, чтобы правильное питание было встречено с успехом, сначала необходимо рассеять страх в общественном мнении о якобы недостаточном питании. Если частичный или полный отказ от хлеба, мяса, яиц, молока, сахара, соли и т. д., будет применен, то должно быть доказано и продемонстрировано индивидуальными примерами, что не только возможно существовать питаясь исключительно фруктами, овощами, зеленью и орехами, но также, что это райская, естественная пища человечества, самая приемлемая и прекрасная. Нужно продемонстрировать, что горстка фруктов содержит больше питательных веществ, в наиболее приемлемой форме, чем весь современный обед, состоящий из полдюжины блюд. Райское питание не гармонирует с Содомами цивилизации, также, как никто не может прийти к строгому питанию фруктами, кроме как переходом через бесслизистое питание.

Для меня наиболее близка и интересна идея или даже целое учение «бесслизистого питания» описанная в таких книгах Арнольда Эрета, как «Целебная система бесслизистого питания» и «Разумное голодание», которое я понял, полностью принял, всю оставшуюся жизнь буду развивать и формировать полки последователей. На протяжении всей этой книги, на каждой странице я буду прямо или косвенно следовать концепция этого великого врача-диетолога, так нелепо погибшего в возрасте 56 лет.

Вторая книга будет посвящена последним теориям и

практикам по голоданию, которые появились в 21 веке. В теоретической части особый упор будет сделан на:

1. Построение взаимосвязи голодания и гормонального уровня человека, их взаимосвязь и взаимопроникновение

2. Обсуждение влияния голодания на такие визуальные параметры деятельности органов и систем (которые можно измерить, зарегистрировать и использовать как базу для сравнительного анализа) как:

- состояние языка
- уровень температуры
- частота сердечных сокращений
- дыхательные движения
- потеря и набор веса
- наличие физиологических эффектов со стороны желудка, кишечника, легких, печени, почек, сердца, половых органов, органов мочеиспускания, уровня секреции пищеварительных соков, органов чувств, крови, мозга и нервной системы в целом и сознания
- наличие и прохождение кризисов

3. Обсуждение влияния на успешное прохождение голодания, так называемых «помощников»:

- свежий воздух
- водные процедуры
- одежда
- физические упражнения
- прием воды

– постановка клизмы

В практической части я планирую больше сосредоточиться на самом популярном виде голодания, которое имеет разные, но похожие названия – прерывистое, периодическое, интервальное. Это и мое голодание, мой образ жизни, режим моего питания в течение последних 10 лет. Поэтому хочу рассмотреть:

- варианты (протоколы) этого вида голодания
- вхождение и выход из него
- питание в окнах приема пищи
- ассортимент блюд и напитков.

Глава 1. Количество пищи, необходимое для поддержания жизни

*Очень вяло многие люди признают, что мы
слишком много едим.*

Эдвард Дьюи

Мы уже говорили о том, что еда становится одним из величайших зол, преследующие грехи народов разных стран и она в значительной степени ответственна за болезни и преобладающее больное состояние людей.

Горацио Флетчер в книге «Азбука нашего питания» писал:

«Среди многих вопросов физиологии, пока ожидающих свое решение, не существует ни одного, который был бы важнее для индивидуума и для вида, как вопрос правильного питания тела. Человек ест, чтобы жить и получить силы для работы, а без достаточного питания машина человеческого тела не может правильно работать и иметь высокий коэффициент работоспособности. Чрезмерная еда вредна, вызывая не только бесполезную растрату питательных веществ, но, что гораздо важнее, растрату энергии самого организма, растрату, которая при продолжительном переедании может

оказаться губительной для организма. Хотя пища и снабжает организм питательным материалом, из которого он черпает необходимую энергию для своей деятельности, однако, избыток пищи, остающийся после покрытия потерь, проистекающих от деятельности и жизненных процессов, непременно расстроит правильный ровный ход человеческого механизма и уменьшит его пригодность к выполнению своих нормальных функций.

Доктор Изабелла Мозер в своей книге «Как и когда быть своим собственным доктором» (с. 8) пишут:

«Пищеварение начинается во рту при тщательном пережевывании. Если вы не думаете, что жевание – это простое усилие, то попробуйте приготовить салат из капусты и моркови в собственном рту. Попробуйте пережевывать хотя бы половину большого кочана капусты и три большие моркови, которые не были нарезаны. С помощью зубов измельчите каждый кусочек, пока он не станет жидким и не смешается со слюной. Я гарантирую, что ваша челюсть быстро устанет от непривычного труда и вы потеряете всякое желание есть что-нибудь еще, особенно если этот продукт также потребует длительного жевания. Создание слюны, которую вы только что использовали при жевании капусты, само по себе является огромным и недооцененным химическим усилием».

Итак попав в желудок, пережеванная пища должна взбиваться, чтобы смешать ее с соляной кислотой, пепсином и другими пищеварительными ферментами. Производство

этих ферментов – тоже значительный труд для организма. Взбивание – еще более тяжелая работа, чем жевание, но обычно люди не подозревают о том, что и как это происходит. Во время взбивания желудка (как в стиральной машине) большая часть кровоснабжения перенаправляется от мышц конечностей к желудку и кишечнику, чтобы помочь им в этом процессе. Любой, кто пытался пробежаться или принять участие в какой-либо другой напряженной физической активности сразу после обильной еды, чувствует себя черепахой или ленивцем и задается вопросом, почему они просто не могут заставить свои ноги двигаться так, как обычно. Итак, чтобы помочь организму во время переваривания пищи, разумно принять сиесту, как это делают латиноамериканцы, вместо того, чтобы ожидать, что кровь окажется в двух местах одновременно.

После сбивания желудка частично переваренная пища перемещается в тонкий кишечник, где она смешивается с большим количеством панкреатина, выделяемого поджелудочной железой и с желчью из желчного пузыря. Панкреатин дополнительно помогает растворению (солюбилизации) белков. Желчь помогает переваривать жирную пищу. Производство желчных и панкреатических ферментов также требует больших усилий. Только после того, как углеводы (крахмал и сахара), белки и жиры будут расщеплены на более простые водорастворимые пищевые единицы, такие как простые сахара, аминокислоты и жирные кислоты, организм может пе-

редать эти питательные вещества в кровь через маленькие выступы-ворсинки кишечника.

Остатки пищи, которые не могут быть растворены, плюс некоторые оставшиеся жидкости попадают в толстую кишку. Там вода и жизненно важные минеральные соли, растворенные в этой воде, извлекаются и всасываются в кровоток через тонкие проницаемые мембраны. Слизистая оболочка кишечника может стать путем вторичного выведения токсинов и шлаков и их обратного всасывания, особенно во время голодания. Во время голодания важно принять меры для удаления токсичной слизистой оболочки толстой кишки до того, как яды снова адсорбируются. Конечный остаток, теперь называемый фекальными массами, выжимается по длине толстого кишечника и выходит в прямую кишку.

Если все пищеварительные процессы были эффективными, то теперь имеется избыток растворимых питательных веществ для кровотока, которые распределяются по голодным клеткам по всему телу. Важно понимать процесс, по крайней мере, на уровне только что представленного чрезмерного упрощения, чтобы лучше понимать, как здоровье теряется или восстанавливается в результате приема, переработки (переваривания) и всасывания еды и выведения остатков из организма.

Теперь мы должны перейти к рассмотрению основной темы этой главы, вопроса о *количестве* потребляемой пищи и ее влиянии на организм, когда это количество является чрез-

мерным. Здесь моей целью будет показать, что даже самая лучшая пища, съеденная в избытке, является причиной засорения организма и, как следствие – возникновение болезней и чем более нездоровая и грубая пища, естественно, тем быстрее и более определенные причины загрязнения организма и худшие болезни.

Многим читателям это, несомненно, покажется чем-то вроде парадокса, если не сказать очень забавным для меня посвятить целую главу вопросу питания, когда я, в этой книге отстаиваю необходимость полного воздержания от приема пищи для организма – в виде голодания. Но нужно помнить, что голодание любой продолжительностью должно прекратиться через некоторое время и с этого момента прием еды будет возобновлен на регулярной основе. Кроме того, многие люди, вследствие имеющихся у них обязательств (а точнее болезней) или вследствие отсутствия полной веры в свой организм – не могут или не желают вступать в полное и продолжительное голодание, но могут быть убеждены провести серию коротких голоданий, чередующиеся со днями бесслизистой еды. Во всех таких случаях еда, конечно, требуется, как и во время обычного питания – жизнь требуется. Хиреворд Каррингтон писал в книге «Жизнеспособность, голодание и питание»: «Только в условиях болезни организма потребление пищи является вредным. В таком случае перед нами стоит следующий вопрос:

Учитывая достаточно здоровый организм, который спо-

собен ассимилировать и использовать пищу с пользой и при условии, что подаваемая пища тщательно пережевывается и не переваривается в слишком больших количествах – какой вид пищи является наилучшим для обеспечения организма, чтобы получить от него наилучшие результаты?

Другими словами, какая пища при прочих равных условиях является лучшей для выздоравливающих и здоровых людей?

Ведь должен быть какой-то выбор в разрешенных пищевых материалах – очевидно, что все продукты не одинаково полезны»? Доктор Эдвард Дьюи, Горацио Флетчер и целый ряд других авторов придерживаются мнения, что это не имеет большого значения при условии, чтобы количество пищи было достаточно невелико, а жевание проводилось достаточно долго.

Опять же, многие продукты можно считать более или менее естественными и полезными в любое время и в любых обстоятельствах, в то время как другие продукты неестественные и вредные для организма в любое время и при любых обстоятельствах. Степень вреда зависит от количества съеденного продукта, чем больше съедено, тем больше вреда для организма.

Я считаю, что каждый компонент питания должен быть более или менее полезным для здоровья или более или менее вредным, а философия, разум и опыт должны определять для нас, в какой степени, что есть что. Если это так, то для

сохранения здоровья и силы следует употреблять только те продукты, которые оказались наиболее полезными, поскольку тот факт, что организм может усваивать и использовать и, без каких-либо видимых побочных эффектов, устранять определенные продукты питания, не такие здоровые (или даже крайне нездоровые) просто доказывает, что организм может противостоять плохому влиянию этих последних продуктов. Все это никоим образом не доказывает, что более высокий уровень здоровья, силы и жизнеспособности не был бы представлен, если бы было съедено большее количество нормальной пищи – и в этом случае та энергия, которая была использована для преодоления и изгнания нездорового пищевого материала, можно было бы использовать с большей выгодой в другом месте для сохранения структурной целостности организма.

Кроме того, я убежден, что то, что является хорошей и здоровой пищей для одного человека, обязательно будет полезно и приемлемо для другого субъекта. Одни и те же продукты одинаково вредны или полезны для всех. Только ошибочные убеждения и ложные учения медицинского сообщества мешают нам осознать полную истинность этого утверждения. Многие врачи неизменно и стойко утверждали, что то, что является хорошей и полезной пищей для одного человека, не обязательно хорошая и здоровая пища для другого, что индивидуальная идиосинкразия, отличающая чувствительность организм одного от организма другого, является

достаточно полной и абсолютной, чтобы оправдать предположение, что пища может быть полезной для одного человека и вредной для другого. Короче говоря, они продвигают и защищают то, что доктор Пейдж так ловко назвал «самым глупым из всех афоризмов», а именно: «Для одного человека мясо, для другого яд».

Следует отметить, что, за исключением человека, каждый вид животных питается своей видовой и особенной пищей. Все собаки, например, в здоровом состоянии едят практически одну и ту же пищу и примерно в одинаковом количестве, а когда болеют то всегда и при любых обстоятельствах – проводят голодание. Точно так же и с любыми другими видами животных. Каждый вид имеет свою видовую и естественную пищу, назначенную природой. Любые попытки отклониться от этого питания и жить за счет не видовой, неестественной пищи должны неизбежно ослабить, лишить жизнедеятельности и, в конечном итоге, уничтожить организм животного, пытающегося таким образом жить вопреки неизменным природным законам питания.

Если это верно для всех других видов животных, то это должно быть верно и для человека. Хотя есть большие индивидуальные различия и идиосинкразия, которые необходимо учитывать, тем не менее, как указал доктор Пейдж в книге «Как кормить ребенка» (с. 56): «Все люди в зачаточном состоянии похожи и тело каждого человека создано по определенному образцу, который соответствует общим принци-

пам, применимым ко всем людям».

Для человека существует естественная видовая пища, как и для другого вида животных и любой отказ от этого питания рано или поздно должен проявиться в той или иной форме болезни. Обратное было бы просто невысказано. Если бы это было возможно, это означало бы, что в Природе есть закон, который можно безнаказанно нарушать, без последующих пагубных последствий. Такого закона человек еще не открыл и его никогда не откроют, поскольку его не существует.

Итак, мое главное утверждение заключается в следующем:

У человека, как и у любого другого животного, в природе существует видовая и стандартная пища и человек должен ограничить свой рацион только этой пищей, чтобы сохранить здоровье. Любое абсолютное отклонение от этой системы питания, такая, например, как постоянное питание пищей, искусственной или предназначенной для другого вида животных, неизбежно приведет к болезни и смерти. Говорит доктор Уэйт в своей книге «Эксперименты по влиянию мышечной работы на усвояемость пищи и метаболизм азота» (с. 39): «Индивидуальность оказала гораздо меньшее влияние на пищеварение, чем можно было ожидать».

На все это можно ответить, что практический опыт показал нам, что одни и те же продукты не подходят всем, что один человек может съесть и насладиться одним продуктом,

в то время как это вызывает тяжелое несварение желудка или другие проблемы у другого. Я открыто признаю все эти различия, но не думайте, что это хоть сколько-нибудь меняет или влияет на мою собственную позицию. Это никоим образом не опровергает фундаментальный принцип, согласно которому все люди должны полностью питаться своей видовой пищей. Видовая пища человека легко переваривается без каких-либо нежелательных результатов, которые нельзя было бы ожидать в случае неестественной пищи.

Теперь, если допустить, что одни продукты обязательно лучше для нас, чем другие, то следующий вопрос, на который необходимо найти ответ – какая пища является лучшей для человека? Исходя из вышеизложенных рассуждений, мы можем определенно заявить, отвечая на этот вопрос – самая естественная.

Если тогда допустить, что самые естественные продукты будут, при прочих равных, лучшими, тогда, в свою очередь, возникнет вопрос: какая пища самая натуральная? И пытаюсь ответить на этот вопрос, мы сразу же вступаем в одну из самых ожесточенных битв в истории медицины. Вопрос, является ли человек вегетарианцем от природы, является ли мясо нормальной и полезной пищей для человека? Короче говоря, является ли человек плотоядным, травоядным, мясоедом, плодоядным или всеядным по своей природе – это один из самых горячих споров в истории медицинской науки. Но это вопрос, в который я не могу здесь входить, каким

бы интересным ни было его обсуждение. Я только скажу, что с любой мыслимой точки зрения аргументы в пользу вегетарианства (или фрукторианства) со временем становятся все сильнее и сильнее.

То, что сейчас потребляется «слишком много мяса», является общепризнанным, но то, что человек может вообще обойтись без мяса и стать лучше, здоровее и сильнее от полного прекращения его употребления – это может показаться моим читателям, на первый взгляд, преувеличением. Но это отнюдь не факт. Мясо не является естественной пищей человека, поскольку человек не является ни плотоядным, ни всеядным животным – что бы ни говорили физиологи. Все аргументы взяты из сравнительной анатомии, физиологии, химии, опыта, наблюдений и, при правильном использовании, здравый смысл, а также аргументы с сельскохозяйственной, гигиенической, этической и гуманитарной точек зрения – все соглашается в доказательстве того, что человек не является мясоедом и что, если он действительно занимается этой практикой, это ему только во вред. На самом деле человек сохраняет здоровье вопреки, а не благодаря такой нездоровой, не видовой, неестественной и ненормальной привычке. Человек никогда не может быть таким здоровым при преобладающем «смешанном» питании, каким бы он ни был, он должен был следовать диктату Природы и жить своей естественной пищей – фруктами, овощами, зеленью и орехами, съеденными в сыром, примитивном виде.

С помощью химического анализа можно показать, что каждый элемент организма человека должен присутствовать в этих естественных продуктах питания в их надлежащей пропорции, А при приготовлении пищи, например, при термической обработке, эти питательные элементы становятся «мертвым мусором». Также было найдено, что питательные вещества обеспечивают определенный уровень жизненной энергии, которые никогда не давала и не могла обеспечить никакая приготовленная, искусственная пища. Естественное питание человека должно быть универсальным и полезным для всех людей.

Как говорит доктор Холхрук в книге «Еда для силы» (с. 50): «Приготовление пищи разрушает жизнь. Я не говорю, что эти продукты никогда не следует готовить, но только то, что они теряются в приготовлении, особенно если мы можем съесть их идеально свежими и живыми. В кулинарии теряется жизнь и душа фруктов».

Доктор Шликкейзен также пишет в книге «Фрукты и хлеб» (с. 28): «Наконец – и это момент, который физиологи до сих пор совершенно упускали из виду – пища должна содержать определенную электрическую жизнеспособность. Хотя истинное происхождение и природа жизненной силы пока не известно, мы считаем, что это тесно связано с электричеством, не в меньшей степени, чем со светом и теплом. Такая же жизненная сила сохраняется в сырых растениях и фруктах, но она сильно ухудшается во всех наших кулинар-

ных процессах».

Я знаю, что по этому вопросу я получу бесчисленное количество возражений по очень многим причинам. Я не могу остановиться здесь, чтобы рассмотреть их, поскольку я надеюсь сделать это более подробно в книге о здоровом питании в целом – в которой я буду рассматривать качество продуктов так же, как я рассматриваю их количество в настоящей книге. Однако здесь я должен ответить только на одно возражение – наиболее часто возникающее в пользу его принятия – поскольку я уверен, что однажды оно обязательно придет в голову моему читателю. Можно утверждать – и это очень распространенное и, по мнению многих, очень серьезное возражение, что человек, проживший столько веков на приготовленном или предположительно неестественном питании, теперь более приспособлен к этому питанию, чем к своим первоначальным, сырым продуктам питания – и что попытка вернуться к такому питанию будет сопровождаться тяжелыми и катастрофическими последствиями для организма человека. Как заметил доктор Гудфеллоу в книге «Пищевое значение хлеба» с. 166): «Условия жизни так изменились, что естественная пища наших предков теперь была бы неестественной, живя, мы, в тех других условиях».

Но это возражение полностью опровергается фактами, которые заключаются в том, что те, кто предпринял попытку реформы – вернуться к первоначальным, видовым и естественным условиям, в том, что касается их питания, сдела-

ли это легко и быстро – ничего, кроме заметной выгоды для себя – физической и моральной. Опять же, это утверждение опровергается, как мне кажется, тем фактом, что никаких анатомических изменений в пищеварительном аппарате человека не происходило с самых древних времен.

Хиреворд Каррингтон в книге «Жизнеспособность, голодание и питание» писал (с. 56): «Если тело постепенно «привыкло» к приготовленной, не видовой и неестественной пище, этого, конечно, никогда не могло быть – ведь адаптивная способность Природы была слишком велика во всех случаях, когда такая адаптация действительно необходима или в каком-либо смысле является «естественной». На самом деле организм человека вообще не был адаптирована к новому питанию – и это не менее пагубно для здоровья человека сейчас, чем когда-либо. Утверждение, что нездоровая пища может стать здоровой для организма человека – просто потому, что несколько поколений людей уже жили таким образом – для меня является абсолютно неприемлемым. Лучше предположить, что последствия такого искусственного питания могут привести к ухудшению состояния здоровья людей, живущих таким образом и это уже соответствует действительности. Позвольте мне проиллюстрировать то, что я имею в виду, более ясно: предположим, что семья всегда воспитывалась в нечистой атмосфере – редко или никогда не дышала чистым воздухом. Предположим, что потомки этой семьи также были воспитаны в тех же условия – и их дети тоже, и

так далее, в течение ряда поколений. Что мы должны ожидать по истечении этого времени? Если какие-либо члены такой семьи вообще существовали, не следует ли нам ожидать найти в них испорченную, больную группу особей? Безусловно, мы должны! И у нас вряд ли возникнет искушение утверждать, что продолжающееся подчинение этому отвратительному воздуху каким-либо образом будет более нормальным или более здоровым, чем чистый наружный «природный» воздух. Разве какой-нибудь врач не утверждал бы, что в результате перехода такого человека из грязной атмосферы в чистую не может быть ничего, кроме хорошего и немедленного блага? Разве у него возникнет искушение заявить, что любое количество поколений, живущих в такой атмосфере, может сделать ее лучше и нормальнее для последнего поколения, чем для первого?

И почему это не должно относиться и к еде? Какие есть логические основания утверждать, что закон Природы применим в одном случае, а не в другом? Независимо от того, сколько поколений проживало на ненормальном, не видовом, извращенном питании – возвращение к первоначальному, видовому, естественному питанию может сопровождаться только большой и постоянной пользой для всех людей, как больных, так и здоровых.

Все, что требуется для доказательства этой точки зрения – это отбросить предубеждения и предрассудки и провести прямо на самом себе реальное испытание питания фрукта-

ми в течение нескольких недель. После проведения такого «справедливого судебного разбирательства» у вас не будет никаких сомнений в том, что это окончательный вердикт. Жизнь будет обретена в полноте, о которой раньше нельзя было и мечтать – в такой степени жизнеспособности, о которой экспериментатор до сих пор совершенно не подозревал. В жизни будет найдена дополнительная изюминка – короче говоря, экспериментатор «добавит жизни к своим годам и годы к своей жизни». Во что бы то ни стало, я должен посоветовать любому человеку – принять это питание фруктами, по крайней мере, дать ему возможность справедливого испытания. Он обнаружит, что это все, что здесь утверждается – истинная правда. Кроме того, если он будет продолжать питаться фруктами, то это сделает его в будущем практически невосприимчивым ко всем болезням.

То, что обычно называют «голоданием», можно, пожалуй, определить как полное воздержание от потребления любой пищи – жидкой или твердой – в течение большего или меньшего периода времени. Процесс воздержания от еды по какой-либо причине, составляет «голодание», а период времени такого воздержания составляет его «продолжительность». Конечно, все мы голодаем большую часть своего времени в течение суток, поскольку мы, в некотором смысле, голодаем, когда не едим, и само слово «завтрак» (breakfast, в переводе с английского, break – прерывание, fast – голодание) подразумевает прерывание длительного срока голода-

ния – с момента еды предыдущим вечером. Но мы, конечно, обычно не связываем эту идею со словом «голодание», мы говорим что человек голодал день, или одну неделю, или один месяц, или какой бы там ни был период – или даже то, что он «не ел с раннего утра» (тогда как сейчас вечер).. Из всего этого мы можем заключить, что, вообще говоря, человек связывает начало своего голодания с *пропуском первой еды*, например, завтрака. С этого момента он может считаться голодающим до тех пор, пока вновь не съест что-нибудь.

Теперь я задаю следующий вопрос: почему это невозможно сейчас? Если бы мужчины и женщины когда-то жили в течение этих длительных периодов времени без пищи или питания любого рода, почему они не могут этого сделать сегодня? (Я не обсуждаю *преимущества* такого голодания, если они существуют, а просто его *возможность*). Есть ли какие-либо доказательства – физиологические или другие – чтобы доказать – какие-либо основания для предположения – что эти люди были особенно любимы Небесами, или особенно построены анатомически, или жизненно, чтобы позволить им пройти такое испытание – лучше, чем любой средний человек сегодня? Как хитро заметил доктор Пейдж в своей книге «Природное лечение» (с. 74), этот момент: «Принято считать, что это необычные люди, они необычны только тем, что обладают знанием способности живого организма противостоять воздержанию от пищи и имеют смелость высказывать свое мнение».

Я уверен, что средний человек сегодня – любой читатель этой книги – мог бы, без сомнения, прожить период от тридцати до девяноста дней, без приема пищи – это факт, который я сейчас постараюсь доказать это, как физиологически-ми аргументами, так и цитированием фактических, недавних случаев подобного характера. Говорит доктор Холбрук в своей книге «Еда для силы» (с. 96): «Голодание – это не хитрый прием священников, а самое мощное и безопасное из всех лекарственных средств». Конечно, это утверждение может показаться странным – возможно, абсурдным и тем не менее, это великая и несомненная правда, как мы увидим далее.

Таким образом, допуская в качестве аргумента то, что вполне возможно, чтобы человек, жил без какой-либо пищи в течение этого периода времени – возникает вопрос: каковы будут результаты такого длительного воздержания от пищи? Определенные физиологические или патогенные симптомы обязательно должны следовать за любым таким полным отступлением от рутины нашей повседневной жизни. Будут ли результаты выгодными или иначе? В каком будет состоянии тело пациента, его ум, различные органы и ткани по всему телу?

Изучение таких симптомов должно, по крайней мере, оказаться интересным, и именно такое исследование и предлагается провести в этой книге. До настоящего времени:

1. Практически очень мало опубликовано результатов,

сколько-нибудь подробно посвященных этому пищеварению.

2. Есть небольшое количество книг в которых были предприняты попытки изучить и зафиксировать явления, наблюдаемые у людей, проводящих голодание, такие как состояние пульса, температуры, языка, влияние голодания разной продолжительностью на различные органы тела – их функции и нарушения функций, на ум и чувства.

3. Очень мало крупных и подробных клинических исследований организма людей во время голодания.

4. Почти вся найденная информация – это наблюдения за эффектами голодания, его воздействием на *больных* людей, а не на *здоровых*, то есть тех, кто *добровольно* проводит голодание, когда находится в здоровом состоянии.

Если бы действительно здоровый человек вдруг, неожиданно для самого себя, начал обходиться без еды и это бы продолжалось в течение нескольких дней, мы могли бы легко представить результат в нашем воображении – это состояние голода:

- голодное и сморщенное тело
- пустые и пристально глядящие глаза
- пересохшая и сморщенная кожа
- возможно, блуждающие туда-сюда мысли
- исхудание
- слабость
- ненасытный, неконтролируемый аппетит.

Это лишь некоторые из многих симптомов, которые мы можем себе представить – как следствие этого посягательства на природу. Каковы будут точные симптомы, как долго можно прожить в данных обстоятельствах отказа от приема пищи здоровым человеком? Это те вопросы, на которые я совершенно не могу ответить – поскольку у меня никогда не было возможности наблюдать влияние голода на здоровое тело. Мой опыт был ограничен теми, кто был болен и именно эту сторону вопроса – положительное влияние добровольного голодания на больных, я изучал долго и внимательно, в надежде, что таким образом я смогу добавить что-то, представляющее постоянный интерес, в научную литературу наших дней. Я внимательно наблюдал за многими случаями голодания больными, которые они проводили по своему желанию, опубликованных разными исследователями и эта книга во многом является результатом моих собрания этих наблюдений. Но я никогда не изучал случаев настоящего голода, меня это не интересует поскольку, как я уже писал, *голод – это совсем другое дело, чем голодание*.

Я только что нарисовал картину последствий голода для здорового человека, но будут ли последствия проведения голодания такими же в случае больного человека? Другими словами, появятся ли у больного человека те же симптомы в результате полного воздержания от еды, как в результате, когда мы откажемся от еды у здорового человека? Я решительно отвечаю «Нет»! Эффекты голодания в таких случа-

ях сильно различаются. Теперь нам почти следует ожидать этого а priori, поскольку последствия чего-либо, несомненно, будут разными в здоровом и больном телах, и, как показывает практика, это действительно так. Но мое следующее утверждение будет считаться гораздо менее очевидным, когда я говорю, что твердо убежден, что эта простая практика добровольного и контролируемого отказа от повседневной пищи (на более длительный или более короткий период, в зависимости от необходимости и требований конкретного случая) неизбежно и обязательно приведет к увеличению его физической силы и более быстрому, легкому и эффективно-му излечению и восстановлению здоровья. При этом такое голодание не только не ослабит пациента и не сделает его менее склонным к безопасному и быстрому выздоровлению. Другими словами, я приписываю проводимому голоданию, как будет видно, огромное лечебное или исцеляющее значение.

Мое утверждение, что простое пропускание одного из приемов повседневной пищи должно быть таким обширным и мощным фактором восстановления здоровья больных, я знаю, встретит что угодно, кроме сердечного приема со стороны ученых в области медицины и физиологии. Что я могу услышать?:

1. «Как это возможно, – спросят они, – что это так?»
2. «Как может такое простое – такое абсурдно простое – лекарство обладать такой огромной лечебной ценностью?»

3. «Кроме того, оно совершенно противоположно всему, что мы знаем в настоящее время о болезни и ее лечении?»»

4. «Разве мы не черпаем свою силу и энергию из пищи, которую едим?»»

5. «И разве эта сила, эта жизненная сила не вдвойне необходима, когда организму нужно бороться с болезнью, а также поддерживать силы самого организма?»»

6. «Следовательно, не будет ли пища более необходимой в это время, чем в любое другое, поскольку мы должны «поддерживать силы пациента» по только что указанной причине?»»

Но эта позиция является абсурдной, нелогичной и нелепой! Дело в том, что все вышеприведенные аргументы неверны, что бы ни говорили.

Насколько я понимаю, это будет позиция читателя, знакомого с достижениями науки на среднем уровне, внимание которого было привлечено к этой книге. Я попытался справедливо изложить его точку зрения и уверен, что она также отражает мнение среднего ученого по этому вопросу. Задача этой книги – изучить мнения таких людей и ученых, их аргументы – и показать, в чем заключается их заблуждение.

Я постараюсь доказать, что:

– эти утверждения не являются действительными фактами, а представляют собой всего лишь текущее и общепринятое мнение, которое, в свою очередь, основано на догматическом утверждении и ошибочных выводах, сделанных из

представленных наблюдаемых явлений

– эта теория не совпадает ни с истинной философией, ни с реальными фактами, ни с учением Природы о питании

– эта теория основана на перевернутом и ложном представлении о Природе и источнике жизнеспособности тела человека, о причине и сущности болезни и ее последующем успешном лечении.

Хиреворд Каррингтон, еще более 100 лет в книге «Жизнедеятельность, голодание и питание» писал:

«При нынешнем состоянии медицинской науки ни один человек, каким бы великим он ни был, не имеет права негативно рассматривать, если он на самом деле не попробовал – не применил на практике – и не обнаружил, что система, которую он осуждает, потерпела неудачу. Заранее, не опираясь на изучение фактов, независимо от опыта – невозможно утверждать, что может быть выгодно для организма, а что – нет. Опыт был слишком ограничен, практика слишком неопределенна, чтобы допускать преждевременные догматические утверждения. До тех пор, пока система естественного питания не будет честно опробована и «признана недействительной», ее нельзя (или не следует) осуждать. Предрассудки – это «чудовище с головой гидры», которое обитает в каждом из нас – и которому человеческая раса, я искренне верю, обязана девятью десятками своих страданий и несчастий. Предрассудки и фанатизм, существующий во многих умах, которые имеют предвзятые идеи и мнения – я надеюсь, это бу-

дет решительно отклонено читателем при просмотре оставшейся части этой книги. Я полностью осознаю, при этом с какими неизмеримыми трудностями сталкивается большинство людей. Это естественно – вся их природа восстает против принятия за истину того, что нарушает все их прежние привычки мышления, сам их взгляд на жизнь. И все же я должен просить своего читателя, чтобы он, по крайней мере временно, мог бы отбросить все предвзятые идеи, все предрассудки и прочитать то, что я хочу сказать с открытым и непредвзятым настроением.

Еще одно слово в этой связи: можно возразить, что этот метод лечения (голодание) не может быть действительно полезным по той причине, что, если бы это было так, то врачи приняли бы и использовали его задолго до этого. На это я отвечаю: ни в коем случае, не обязательно. Разве электричество, гидropатия, гипноз и многие другие действенные и общепринятые методы лечения сначала не отвергались – с пренебрежением и презрением?

Разве те, кто создал эти методы, не высмеивались и не преследовались, вплоть до того, что их лишали практики, и возможности развивать свое учение? Разве все это не свершившаяся история? И разве это не повторяется – возможно, в меньшей степени, но все же повторяется – сегодня? Врачи часто представляют себя очень предвзятой группой людей и категорически не хотят принимать любую новую теорию, которая угрожает нарушить фундаментальные принципы их

науки. В их искренности и преданности науке и делу истины иногда можно серьезно сомневаться, но основная причина этого предубеждения, несомненно, состоит в том, что до сих пор врачи почти ничего не знали о голодании.

Например, книги доктора Дьюи, которые из-за того, что они были напечатаны частным образом, были известны лишь небольшому меньшинству профессионалов. Кроме того, не было никаких авторитетных и опубликованных научных публикаций, которые в любом смысле могли бы рассматриваться как изложение или защита учения доктора Дьюи. Однако, данные, приведенные в этих книгах, красноречиво свидетельствуют о разумности и истинности предложенной им системы питания, которая, несмотря на полное отсутствие научной поддержки, со временем приобрела большую популярность и что так много врачей теперь более-менее открыто отстаивают этот метод лечения.

Поскольку любая система лечения является новой, это не обязательно доказывает ее ложность – как, кажется, думает большинство врачей. Отнюдь нет. Новая система питания неизменно опирается на факты – без них в наши дни было бы невозможно отстаивать какое-либо новое дело.

Прежде чем пытаться подробно описать лечение голоданием или рассмотреть какой-либо этап физиологии процесса пищеварения, от которого зависит такое лечение, нам, необходимо рассмотреть вопрос о количестве потребляемой пищи, необходимой, чтобы питать организм и поддерживать

его здоровье.

1. Можно мне возразить, что вся эта теория голодания и все предыдущие и последующие аргументы основаны на идее, что такой излишек пищи постоянно потребляется человеком на протяжении всей его жизни, чтобы сделать голоданием крайне необходимым.

2. Можно возразить, что большинство людей не едят в таком избытке, как я указал и не переедают в той мере, в какой, как я утверждал, они едят и должны есть.

«На самом деле, – может возразить читатель:

– во-первых, мои друзья всегда считали меня очень умеренным едоком,

– во-вторых, моя еда не слишком богатая или неудобоваримая, а простая и полезная,

– в-третьих, я ем всего три раза в день.

– в-четвертых, так каким же образом вы можете подтвердить свое утверждение, что все болезни являются результатом моего переедания, и что в таких случаях, как мой собственный (что, в конце концов, вероятно, очень средний) случай – болезнь и смерть – такие отвратительные явления, как вы представляете, появляются просто в результате моих пищевых привычек? Этого не может быть, это просто невероятно!»

Насколько я понимаю, именно такой аргументации придерживаются большинство людей, когда впервые прочтут теорию причины всех болезней, особенно то, что фактиче-

ски этой причиной является постоянное и чрезмерное пере-
едание. Это человеческое, а не логичное отношение демон-
стрирует наше естественное отрицание того, что болезни на-
влекаем на себя мы сами – наши собственные пищевые нару-
шения физиологического закона Природы из-за чрезмерной
любви к поеданию пищи. И это причина возникновения бо-
лезней не связана ни с микробами, ни с загрязнением окру-
жающей среды, ни с наследственностью, ни с какими-либо
внешними и неконтролируемыми действиями или условия-
ми.

Вопрос не в том, сколько человек может съесть и сохра-
нить здоровье, а в том, как *мало он может съесть и со-
хранить свою физиологическую целостность и умственные
способности*. Другими словами, цель состоит в том, чтобы
понять, сколько еды можно потреблять безопасно, не вызы-
вая появления и развития болезней, при этом – не снижая
уровень жизненной энергии.

Поддержание жизни должно происходить на минималь-
ном количестве пищи, насколько это возможно, по причине
того, что это количество точно отражает фактические жиз-
ненные потребности организма и *любое количество пищи
сверх этого минимума* было бы просто – перееданием, что
является основной причиной всех болезней человека. Пища,
в которой тело не нуждается и вынуждено от нее избавлять-
ся – пропуская ее через свою систему пищеварения, за счет
затрат своей жизненной энергии. Таким образом, каждый

лишний грамм пищи, которая на самом деле телу не нужна, но прошедшая через него от ротовой полости до ануса – является пустой тратой нашей энергии. Какая это огромная трата я постараюсь сейчас продемонстрировать. И, чтобы вы не думали, что я одинок в этом положении, я цитирую следующие отрывки, которые убедительно подтверждают мое мнение. Говорит доктор. Т. Л. Николс в своей книге «Лечение питанием» (с. 22): «Человек может переварить и утилизировать в три раза больше еды, чем ему действительно нужно. На одну унцию (28 граммов) больше, чем ему нужно – это уже напрасная трата сил, пустая трата жизни. Мы тратим жизнь на то, чтобы съесть больше еды, чем нам нужно, переварить ее, а затем избавиться от нее. Вот тройная трата. А ведь у нас есть другие дела в этом мире, кроме поедания ненужной еды и напрасной траты наших сил».

Говорит доктор Эдвард Дьюи в своей книге «План без завтрака или лечение голодом» (с.80)

«...Подумайте об этом! Настоящая сила души, участвующая в избавлении... очищая желудок и кишечник от грязных сточных вод излишка пищи, которая находится в состоянии разложения и должна быть вытеснена через весь кишечник, в значительной степени за счет энергии тела»

Говорит доктор Сильвестр Грэм в своей книге «Наука о человеческой жизни» (581): «...Каждый человек, как правило, должен сам сдерживать себя в еде до минимального количества, которое он обнаружит в результате тщательного ис-

следования, просвещенного опыта, и наблюдений, для того, чтобы полностью удовлетворить пищевые потребности жизненно важной экономики своего организма, зная, что все, что больше этого количества – это зло...»

Можно подумать, что я переоцениваю и преувеличиваю количество нервной или жизненной силы, которая, таким образом, расходуется на цели пищеварения. И что количество фактически затраченной энергии всем организмом не будет иметь ничего общего с этой энергией, бездарно потраченной на излишнее питание или она все же будет иметь важное значение. Я могу только сказать, что я не согласен с этой точкой зрения и что я не только не переоценивал ее, но и сильно недооценивал количество силы, ежедневно используемой таким бездарным образом для пищеварения избытка пищевого материала.

Масштабы этого пищеварительного «налога» косвенно признаются врачами, когда они прописывают своим слабым пациентам «легкоусвояемую пищу» – таким образом, молчаливо признавая огромную потерю нервной энергии, необходимую для выполнения всех пищеварительных процессов. К сожалению, они не осознают глубокого значения этого факта.

«Легкоусвояемыми» продуктами всегда считаются продукты, требующие быстрого пищеварения, не принимая во внимание конечные эффекты переваривания пищи, которые могут быть гораздо менее полезными, чем у продуктов, тре-

бующих более продолжительных усилий по перевариванию. Как заметил доктор Р. Т. Трэлл в книге «Гидропатическая поваренная книга» (с. 121): «Распространенная ошибка заключается в том, что пищевые продукты, которые быстрее всего растворяются в желудке, легче всего и перевариваются. Хорошо известно, что испорченное мясо или подобное разлагающееся мясо «проходит» через желудок и превращается в однородную химическую массу раньше, чем свежее мясо или даже самый лучший хлеб. Но вряд ли со здравым смыслом было бы называть такую полусгнившую плоть самой полезной или наиболее легко усваиваемой».

Опять же, некоторые врачи упорно настаивают на том, что в кишечнике постоянно должно быть определенное количество или «масса» пищи, с которой можно работать и если эта «масса» не будет доставлена в кишечник, то последуют пагубные последствия. С другой стороны, с необычайной непоследовательностью прописываются продукты, которые практически не требуют переваривания пищи в кишечнике – так как все всасывается в желудке! Я спрашиваю, не лучше ли давать пищу, требующую для своего переваривания более или менее равных усилий по всему пищеварительному тракту и только в тех случаях, когда такая пища необходима и может быть легко усвоена?

Хиреворд Каррингтон пишет в книге «Жизнеспособность, голодание и питание» (с. 104–106): «Вернемся, однако, к вопросу о количестве энергии, затрачиваемой на пе-

реваривание и удаление пищевых продуктов. Думаю, с помощью очень простой иллюстрации можно пояснить, что эта сумма огромна. Предположим, мы кладем на ладонь руки свинцовый или железный шар весом, скажем, один фунт (0,453 кг). Теперь давайте представим, что нас принудительно заставляют двигать рукой с этим шаром, непрерывно, в течение двух часов, никоим образом не прекращая и не ослабляя своих манипуляций. Мы должны вращать и крутить этот шар и непрерывно перемещать его во всех возможных направлениях в течение отведенного периода времени. Как вы думаете, как мы должны иметь возможность выполнять такую задачу и не утомятся ли мышцы и нервы задолго до того, как истечет назначенное время – да, даже по истечении всего лишь нескольких минут? Можем ли мы, таким образом, манипулировать и управлять этим весом – хотя бы раз в день? И все же это именно то, что нам нужно от нашего бедного желудка, когда мы проглатываем полкило еды! Мышцы живота также должны взбивать, вращать едой в желудке и сила, которая их приводит в действие, в этом случае тоже нервная или жизненно важная. Мы требуем этого от желудка не только один раз в день, а несколько раз и еще неверно думаем, что на самом деле травмируем желудок, если даем ему отдых! Разве не очевидно, какая огромная жизненная сила здесь постоянно используется и как эту силу можно было бы использовать где-то еще, например, для выполнения телесной и умственной работы или для лечения

болезненных состояний – если бы у нее была только возможность сделать это?

Доктор Ф. М. Хит писал в своей книге «Почему умирают молодые» (с. 16): «Тысячи – да, а то и миллионы – едят больше, чем могут переварить и чья жизненная сила настолько истощена в бесконечной борьбе с ненужной пищей, что существование превращается в безнадежное, утомительное страдание».

Я знаю, что мне будут возражать, что в первом из приведенных выше примеров (в котором шар вращался в ладони) задействованы *произвольные* мышцы, а во втором – *непроизвольные* и что в обоих случаях не требуется ничего похожего на равные затраты нервной силы. Все, это я знаю и признаю. Но я хотел просто проиллюстрировать по аналогии, что первое должно требовать постоянных затрат нервной энергии – точно так же, как и другом варианте. И что величина этой энергии, несомненно, намного больше, чем обычно предполагается.

Но вернемся к рассмотрению реальных жизненных потребностей организма – в том, что касается его питания. Как указывалось ранее, наша цель состоит в том, чтобы установить путем прямого эксперимента, насколько мало пищи на самом деле требуется организму в каждом отдельном случае – это количество пищи, необходимое для удовлетворения потребностей организма. Пища сверх этого количества будет просто пропущена через тело без какой-либо пользы

для него и даже напротив, прямо и навсегда повредит его.

Рассмотрим этот вопрос с другой точки зрения. На мой взгляд, одним из веских доказательств того, что мы были созданы Природой для получения и переваривания скудных запасов еды, а не ее постоянного излишнего количества – является тот факт, что лимфатические сосуды кажутся почти построенными исключительно с целью сбора и возвращения питательных веществ и другого пищевого материала, чтобы реабсорбировать весь пищевой материал, который не был должным образом переварен и ассимилирован при своем первоначальном прохождении через органы пищеварения. Лимфатические сосуды не допустят, чтобы в организме появлялись какие-либо отходы, если они могут этому помочь. Любые питательные вещества, ценность которых не была полностью исчерпана, повторно собираются этими сосудами и переносятся ими, чтобы присоединиться к грудному протоку, наполненному продуктами пищеварения. Таким образом, собранные вновь питательные вещества можно снова использовать без отходов. Все это было бы достаточно легко понять и принять на веру, если бы Природа приспособила нас к существованию за счет очень скудных запасов пищи, поскольку эти сосуды кажутся приспособленными для этой самой цели. Но для нас непонятно, были ли мы приспособлены Природой для получения этого небольшого, но достаточного пищевого снабжения тела или же для постоянного переедания и избытка пищи, которые мы обычно получа-

ем. Я смею думать, что это действительно очень веская причина против постоянного переедания, которое мы наблюдаем на каждом шагу – показывая, насколько противоречит природе человеческого организма такое переедание.

Верно, что многие из низших животных питаются более или менее непрерывно в течение дня, без каких-либо других результатов, кроме продолжения нормального роста. Но если это так, то можно ли утверждать, что я, человек, могу поступить так же и не с катастрофическими результатами? Очевидно нет. В самом деле, очень сомнительно, что человек мог бы проводить за потреблением пищи более двух часов в день, по чисто физиологическим причинам, не говоря уже о том, что несомненно появится болезнь, вслед за любой такой попыткой долго питания. Следовательно, человек должен проводить голодание не менее двадцати двух часов в день, хотя было продемонстрировано, что этот период голодания может быть продлен до более чем двадцати трех с половиной часов – и это с учетом отсутствия вреда для организма, а наоборот, с получением несомненной пользы (Горацио Флетчер. «Новый обжора или гурман», с. 119). Это позволяет человеку, как будет видно далее, почти весь свой бодрствующий день посвятить другим, интеллектуальным или духовным занятиям. Таким образом, может показаться, что в человеке животные функции сведены к минимуму, предоставляя максимальную возможность для развития своего высшего «я». И чем более высокоразвитый,

чем эстетичнее человек, как правило, тем меньше ему нужно есть, в то время как грубый человек-животное неизменно глотает, переваривает и избавляется от удивительного большого, количества пищи.

Я думаю, что из всех этих и подобных соображений мы можем вывести следующий закон:

Чем выше мы продвигаемся по шкале эволюции, тем меньше времени требуется для питания нашего тела и, следовательно, тем больше времени живое существо может посвятить развитию других своих интересов – умственных, моральных и духовных способностей.

И поскольку величайшим отличием человека от низших животных являются его умственные характеристики, мы можем кратко выразить себя с помощью формулы:

Чем выше менталитет, тем меньше потребность в пище или, по мере увеличения менталитета, потребность в пище уменьшается. Мне неизвестно, что это наблюдение когда-либо делалось раньше – или признавались последствия, которые оно включает, но это заявление, очевидно, является истинным.

Все мы знаем, что низшие формы жизни проводят почти все свое время в поисках и поедании пищи, они – «весь желудок, а не мозг». Но по мере того, как мы поднимаемся по шкале эволюции, мы обнаруживаем, что все меньше и меньше преобладает органы пищеварения и все больше и больше интеллектуальной стороны животного. И, наконец, в че-

ловеке мы обнаруживаем, что ментальная сторона настолько преобладает, а чисто животная сторона настолько снижена, в относительной массе и значении, что в идеальном экономическом и эстетическом питании (а также для максимального комфорта и хорошего здоровья) мы можем, сократить время, необходимое для питания, лишь до небольшой доли времени в день. Это, конечно, не абсурдное или даже не экстравагантное предположение. Думаю, что по мере того, как мы продолжаем развиваться по линии умственного роста, это время может быть еще больше сокращено – фактически почти до нуля. Можно утверждать, что в некоторых случаях это действительно могло быть достигнуто, если мы рассмотрим случаи тех йогов Индии, которые были способны жить в течение очень значительных периодов времени без какой-либо пищи.

Интересный отчет о таких состояниях транса можно найти в книге Т. Дж. Хадсона «Закон психических явлений» (с. 312–313), а также в различных работах, посвященных этому предмету. Например, Свами Абхедананда в книге «Как быть йогом» (с. 45–46) пишет: «Все хатха-йоги едят очень мало, но они также могут обходиться без еды в течение нескольких дней и даже месяцев и преуспевают в том, чтобы победить сон».

Доктор Освальд и Бернар Макфадден в книге «Голодание, гидропатия и упражнения» (с. 60–61) пишут: «Рептилии с их небольшими затратами жизненной энергии легко могут

пережить пищевые лишения, а медведи и барсуки с организацией, по существу аналогичной человеческому виду, и с достаточно активным кровообращением, чтобы поддерживать температуру своих тел более чем на 30 градусов выше, чем во время зимней спячки, отказываются от пищи на периоды от трех до пяти месяцев, и по окончании своих испытаний выходят из своих зимних логовищ, имея физическую и умственную энергию».

Доктор Кун обратил внимание на тот факт, что многие животные едят зимой гораздо меньше, чем летом («Новая наука излечения», с. 120), а доктор Освальд («Голодания, Гидротерапия и физические упражнения», с. 65) заметил, что: «Зима – это не худшее время для голодания, а может быть даже лучшее, если судить по явлениям спячки».

Тем не менее, я согласен с мистером Пуринтоном, который в своей книге «Философия голодания» (с. 104), советует всем потенциальным голодающим «выбрать лето или весну для проведения голодания».

Вернемся, однако, к основной теме этой главы – обсуждению количества пищи, которое требуется организму для поддержания и сохранения его в хорошем состоянии здоровья. Я хочу подчеркнуть следующее. Если это меньшее количество еды – все, что необходимо для поддержания тела в здоровом состоянии, следовательно, любое дополнительное количество, должно быть вредным. Оно должно забивать организм и растрачивать наши жизненные силы. *Правильное ко-*

личество пищи и ее большее количество, чем должное, не могут оказывать точно такого же воздействия на организм. Это было бы физически невозможно. И последствия должны быть вредными, потому что количество пищи не соответствует норме, а нормальное количество еды всегда является лучшим. Следовательно, большее количество еды должно причинять вред организму и, вероятно, это вредно *при прочих равных условиях* только для того количества, превышающее количество еды, которое является нормальным, то есть является необходимым для удовлетворения жизненно важных потребностей организма. Как и чем это вредно, мы сейчас увидим.

Конечно, люди могут потреблять пищи меньше чем, необходимо, хотя шансы, как я полагаю, настолько малы, что их вряд ли нужно принимать во внимание.

Несомненно, мы *можем* обеднять кровь и морить ткани голодом путем недостаточного и неправильного питания и я ни на минуту не утверждаю, что это не так. Однако даже в большинстве *этих* случаев я убежден, что качество, а не количество потребляемой пищи является ниже надлежащих стандартов.

Доктор Рабальати занимает в этом вопросе весьма решительную положительную позицию. Он пишет в своей книге «Воздух, еда и физические упражнения» (с. 23): «Если он (читатель) шепчет себе – а как же тогда бедность? Неужели очень бедные тоже едят слишком много и слишком ча-

сто? Мне кажется, что они едят. Бедные – едят плохую пищу слишком часто и слишком много, а богатые – едят хорошую пищу слишком часто и слишком часто, и в результате обе группы людей болеют».

Он утверждает, что младенцы бедняков неизменно перекормливаются (стр. 239). Тем не менее, я полагаю, что недокорм иногда может также иметь место и это очень большая и серьезная угроза как для человека, так и для общества. Я постоянно утверждаю, что зло, возникающее из-за практики недокормливания, в любом случае настолько неизмеримо затмевается размахом противоположной практики (перекормливание), что погружается в полное забвение и вряд ли заслуживает рассмотрения.

Но, в конце концов, вероятность недокормливания для среднего человека – очень мала. Переедание – это великое проклятие, от которого сегодня страдает цивилизация.

Я полагаю, что переедание гораздо более важная проблема, чем употребление алкогольных напитков потому, что оно затрагивает гораздо большее количество людей – как молодых, так и старых, мужчин, женщин и детей, поражая их своими последствиями – разнообразными и тяжелыми болезнями, но еще и потому, что тяга к питью алкоголя является естественным результатом и следствием этого постоянного переедания. Избыток пищи в желудке – особенно, если она раздражающего и стимулирующего качества – создает постоянную раздражение этого органа (как мышечных воло-

кон, так и секретирующих желез), которое временно снимается более сильным стимулятором – алкоголем. Это великая правда, что каждый стимулятор требует после себя другого стимулятора – более сильного. Таким образом, быстро становится понятной взаимосвязь алкоголизма и мясоедения и это хорошо и лаконично сказано доктором Кейтом в книге «Причуды старого лекаря» (с. 42): «Я давно убежден, что существует причина и связь между свободным употреблением мясной пищи и склонностью к употреблению стимуляторов, особенно у молодежи. Ростбиф, пожалуй, самая вкусная еда из всех существующих, удовлетворенное желание ведет к спросу на что-то выше в той же товарной группе. Этого нельзя получить от мясной еды, но можно выпить алкоголь».

Истинная причина увеличения употребления алкоголя – это переедание, особенно мяса. Доктор Грэм говорит в своей «Физиологии питания» (с. 62): «Пьяный человек может достичь преклонного возраста, а обжора – никогда». Это правильно, потому что алкоголь действует как стимулятор, особенно пиво и в долгосрочной перспективе является менее вредным, чем пищеварительный канал, хронически забитый слизистой пищей».

«Следовательно, чтобы искоренить это зло раз и навсегда, не нужно будет посылать армию реформаторов, моральные уговоры не помогут в случае болезни (а алкоголизм – это несомненно, болезнь), а просто следует ввести рациональную систему питания для массы людей. То есть, снабдить их

ограниченным запасом простой, полезной, не стимулирующей пищи. Алкоголизма больше не будет». Алкоголь, конечно, может упорствовать на таком питании, но смог бы зимний снег устоять под воздействием теплого весеннего солнца. Корень, причина зла (переедание) будет удалена, искоренена, тяги к алкоголю больше не будет и пока эта причина не будет обнаружена и устранена, крестовый поход против алкоголизма будет бесполезным.

Таким образом, будет видно, что голодание является одним из самых простых методов, известных для лечения алкоголизма и по этой причине, когда такой пациент начинает голодание, недостаток пищи является первым и временно доминирующим ощущением, которому подчинено все остальное. Это все остальное упускается из виду, пока нет доступа к еде, в то время как каждый новый нежелательный симптом, ненормальное ощущение или тяга к чему-то необычному будет приписываться недостатку пищи. На самом деле это происходит из-за отсутствия алкогольного стимула. Но мы так привыкли полагать, что наша сила исходит от съеденной и переваренной пищи, что любую слабость или депрессию, появившихся после начала проведения голодания, все будут связывать и с радостью соглашались с этой причиной. Не принимается во внимание, что эта депрессия происходит почти исключительно из-за отказа от приема алкоголя. Однако как только эта тяга к алкоголю стихает, голодание прекращается и питание возобновляется, она (тяга к

алкоголю) больше не присутствует – поскольку ее причина – ненормальное состояние желудка и всего организма в общем – будет удалена.

Таким образом, вопрос сводится к следующему: какое приблизительно количество пищи необходимо в каждом отдельном случае, чтобы поддерживать жизненные и физические силы тела в равновесии? И на этот вопрос сразу скажу, что однозначного ответа у меня нет.

По результатам многочисленных экспериментов при проведении голодания у здоровых людей можно определить средние цифры потери веса в день. Этот показатель составляет примерно *450 граммов в сутки*. При этом это количество необходимо разделить на две части:

Первая часть – это *ежедневная потеря примерно 336 граммов* (или двенадцати унций – это норма еды или «потребления» Корнаро) является средней потерей веса для людей с хорошим здоровьем, если бы они начали голодать по профилактическим причинам, а не с целью лечения болезни.

Вторая часть – это *оставшиеся 114 граммов суточных потерь*, представляют собой быстрое устранение имеющейся жировой ткани и болезненных веществ (отходов), которые организм не использует и от которых гораздо лучше избавиться.

По мере продолжения голодания ежедневная потеря веса снижается как раз за счет сокращения доли, прежде всего,

второй части, так как:

- снижается количество жировой ткани в организме
- снижается количество отходов, так как организм очищается при голодании.

Хиреворд Каррингтон в своей книге «Жизнеспособность, голодание и питание» приходит к очень важным выводам: «Если это так, у нас есть, наконец, научная основа для расчета среднего потребления еды, поскольку, так как мы видели что сумма «дохода» (поступления) должна быть точно равна «расходам» (выведение), если мы хотим сохранить «этот баланс, который мы называем здоровьем».

Само собой разумеется, что 336 граммов пищи в день (норма Корнаро) – это все питание, что нужно организму для того, чтобы сохранить свой вес и восполнить ткани, потерянные в результате жизнедеятельности. Я осторожно использовал слово «питание» в отношении этого вопроса о весе еды, это будет замечено по той причине, что «пища» – включает в себя как питательные вещества так и то, что не переваривается, то есть отходы. И для обеспечения этих 336 граммов питательных веществ может потребоваться 420 граммов, 560 граммов или более граммов реальной пищи – это зависит от количества питательных веществ, содержащихся в каждой пище. Из этого становится очевидным, что при прочих равных условиях пища, содержащая *наибольшее количество питательных веществ с наименьшими отходами, является лучшей* для организма, поскольку требует минимальных за-

трат энергии и органического износа. Назовем ее *идеальной пищей*.

Очевидно, что важность этого вывода, если он окажется правильным, огромна. Зная теоретическое количество питательных веществ, необходимых для организма и процентное содержание таких-то питательных веществ в таком-то продукте или блюде – нам необходимо только рассчитать количество каждого продукта питания, необходимого для обеспечения этого количества питательных веществ.

Количество любой еды, необходимой для нормального поддержания жизни (качество, конечно, также имеет значение, но сейчас я говорю о количестве) и когда количество пищевого материала, потребляемого в день превышает установленный здесь теоретический предел (конечно, с учетом индивидуальных колебаний), то начинается процесс накопления излишней (больной) материи и продолжается либо до тех пор, пока она не будет насильственно устранена при какой-либо форме острого заболевания, либо до тех пор, пока организм не получит возможность «не доест» это количество на следующий день, потребляя меньше пищи этот день.

Таким образом, предположим, что организму определенного человека необходимо усвоить 336 граммов питательных веществ в течение одного дня. А человек съел 420 граммов пищи за один раз, что представляет собой значительное увеличение фактического объема потребленной пищи по сравнению с необходимой ($420 - 336 = 84$ грамма). Эту

лишнюю пищу (84 грамма) нужно либо утилизировать через органы выделения, либо за счет энергии тела, иначе она накапливалась бы в организме в виде болезненного вещества или жировой ткани. Процесс болезни начался, либо в сторону нервного истощения, либо в сторону гнилостного скопления, которое впоследствии необходимо удалить – это зависит от того, каким из вышеперечисленных методов следует Природа при устранении избытка съеденной пищи. На какой-то следующий день количество потребленной пищи должно быть меньше необходимой как раз на эти лишние 84 грамма, потребленные в предыдущий день.

Однако, если излишек пищи постоянно день за днем поступает в организм, то неизбежным результатом накопления этого избытка пищи будет болезнь в том или ином органе или части тела – а это, как я утверждаю и есть *настоящая причина всех болезней*. Если же, с другой стороны, нужно поддерживать «баланс, который мы называем здоровьем», нужно съесть на следующий день не 336 граммов пищи, а только 252 грамма пищи и таким образом, позволяя системе исключить излишние 84 грамма, которые были съеденные вчера. Но можно возразить, что первое количество, возможно, уже было удалено из организма из-за повышенной жизнедеятельности, которая стимулировала выделяющие органы к дополнительному объему выведения, в результате чего излишний пищевой материал не накапливался в организме, а успешно обрабатывался и устранялся через пути выведения.

В этом случае правило остается в силе по той причине, что жизненные силы, которые были ненормально израсходованы на избавление организма от этого избытка, теперь могут восстанавливаться именно в такой же степени, по той причине, что энергия, которая могла бы быть израсходована в переваривании и устранении этого излишнего количества пищи – теперь сохраняется и используется для «уравновешивания баланса», так сказать, с предыдущими расходами. И если бы этот баланс справедливо и равномерно сохранялся на протяжении всей жизни, то не было бы очевидной причины, по которой мы не должны *жить практически вечно*».

Но в настоящее время у науки нет иных средств для определения величины этого баланса, кроме прямого личного эксперимента и наблюдения. Легко понять, почему так должно быть. До недавнего времени мало кто из исследователей проводили эксперимент и регистрировали результаты попытки увидеть, насколько далеко возможно такое сокращение потребляемой пищи – о том, как мало пищи можно ежедневно потреблять в течение неопределенного периода времени, без каких-либо вредных последствий для организма. Но в тот момент, когда была предпринята одна такая попытка определения собственного баланса «поступления и выведения», было обнаружено, что фактические жизненные потребности организма были намного ниже необходимых норм и стандартов, описанных в учебниках по физиологии (фактически ошибочных). Оказалось, чтобы должным

образом поддерживать жизнь тела требовалось лишь около 20 %-25 % от количества ежедневно потребляемой пищи. То есть, большинство людей съедает намного больше пищи, чем говорят физиологи о необходимости потребления и мы сразу же замечаем огромную диспропорцию между фактически необходимым количеством пищи и той, которая почти повсеместно потребляется. Съедается, вероятно, в четыре, а то и в пять раз больше, чем требуется организму и от этого огромного количества излишков нужно избавляться за счет расхода жизненных сил организма. Теперь я кратко приведу доказательства, на которых основано это утверждение, и приведу, во-первых, классический случай Луиджи Корнаро. венецианского дворянина, который родился в 1464 году и прожил около ста двух лет, он умер в 1566 году. Первые сорок или около того лет своей жизни Корнаро жил во многом так же, как и его сподвижники из знати, в результате чего в этом возрасте он заболел и чуть не умер – его спасли только те привычки, которые он принял. Все это он описал и показал всему миру в своей маленькой книге «Как жить 100 лет, или беседы о трезвой жизни. Рассказ о себе самом Луиджи Корнаро». Корнаро сократил дневную норму еды до 12 унций (336 граммов) с 14 унциями (392 грамма) легкого итальянского вина. На этом питании он прожил практически всю оставшуюся часть своей удивительно активной и блестящей жизни – до своей смерти в возрасте 102 лет. Лишь один или два раза Корнаро даже немного увеличил количе-

ство своего ежедневного запаса пищи (на 2 унции, то есть на 56 граммов), и в обоих случаях сделав это – он заболел и был вынужден вернуться к своему прежнему более легкому питанию, на котором он быстро поправлялся. Я хотел бы процитировать как можно детальнее этого ученого и философа, но, к сожалению, нехватка места не позволяет мне это делать.

Но, к счастью для этого аргумента, нет необходимости ссылаться на этот классический случай для доказательства моего утверждения – поскольку мы живем сегодня, «современный Луи Корнаро», а именно мистер Горацио Флетчер, чей случай вызвал интерес во всем научном мире и чьи эксперименты, несомненно, будут иметь тенденцию революционизировать медицину и физиологию.

Жалею, что не могу предложить ничего, кроме краткого резюме его исследований. Сам Горацио Флетчер превосходно рассмотрел эту тему в своих трех книгах:

1. «Флетчеризм. Что это такое, или Как я стал молодым в 60 лет»
2. «Азбука нашего питания»
3. «Новый обжора или гурман»

Вкратце дело обстоит так:

Горацио Флетчер был первым, кто заставил себя экспериментировать над собой через болезнь. Он провел на себе серию экспериментов по питанию и потреблению продуктов питания и сосредоточил свое внимание в основном на

тщательном пережевывании пищи, а также на качестве и количестве еды, необходимой для того, чтобы поддерживать свой организм в весе и здоровье. Практикуя очень тщательное пережевывание он смог потреблять количество съеданной пищи намного меньше, чем потребляется обычно и считается необходимым. При этом не снижая здоровья, силы и жизненной энергии – или, когда после удаления лишней жировой ткани и восстановления нормальных условий – никакой дальнейшей потери веса тела. Напротив, проявилось значительно улучшившееся физическое и психическое состояние – возвышенные умственные способности, более высокий менталитет и выносливость, а также возросшая способность переносить практически любое количество физических нагрузок без появления усталости. Причина достаточно очевидна. Вся телесная энергия, которая раньше использовалась для переваривания и удаления излишков пищевых продуктов, теперь стала доступной для других – телесных и умственных целей.

Поскольку, таким образом, кажется, что чем меньше мы едим, тем больше у нас энергии (в определенных пределах), из этого следует наш логический вывод, что если бы мы вообще ничего не ели, у нас было бы намного больше энергии, чем обычно. Поскольку она не будет использоваться для пищеварения и мы должны иметь возможность использовать все это для ежедневных занятий. По сути, во время голодания люди действительно имеют больше энергии, чем в любое

другое время.

Еще недостаточно признано, что пережевывание не только разбивает пищу на мелкие частицы, но и является очень важным первым шагом в химическом преобразовании пищи. (Горацио Флетчер. «Новый обжора или гурман», стр. 6.) И очень важно, чтобы эти изменения происходили во рту, где мы можем контролировать процесс переработки пищи – поскольку, как указал доктор Эдингер в книге «Есть ли память у рыбы?» (с. 380): «Люди могут принимать пищу или отказываться от нее, но как только кусок пищи проходит через свод неба и попадает в область глотательного аппарата, собственно говоря, это уже вне контроля и не зависит от воли или желания человека».

Теперь, если бы этот случай с небольшим количеством необходимой пищи был бы единичным (Луиджи Корнаро и Горацио Флетчер), то он вряд ли мог быть универсально применимым. Но я могу заявить, что это не так. В течение многих лет так и было, но, к счастью для этих аргументов, профессор Читтенден из Йельского университета представил «недостающее звено» в своих двух книгах: «Физиологическая экономия в питании» и «Питание человека». Здесь мы находим подробные и многочисленные доказательства того, что тело может поддерживать свой вес и увеличивать свою жизнеспособность по крайней мере потребляя только одну треть – одну четверть от того количества, которое обычно считается необходимым для здорового человека («Физио-

логическая экономия в питании», стр. 41.)

Профессор Читтенден не только доказал это на собственном опыте, но и убедил нескольких своих коллег-профессоров придерживаться того же курса и сократить свое собственное питание, а также внимательно наблюдал за результатами экспериментов. В каждом отдельном случае (пяти) результаты более или менее точно совпадали с результатами Горацио Флетчера. Но, кроме того, чтобы установить несомненную правильность этого принципа и в то же время, чтобы показать, что подобное сокращение может происходить и в случае мужчин, ведущих энергичный, активный образ жизни, он инициировал длительную серию экспериментов с тринадцатью добровольцами из Госпитального корпуса армии США. Испытуемые были разделены на две группы. Первую группу составляли военные, которые ежедневно выполняли комплекс обычных гимнастических упражнений, а также *дополнительно занимались и другими видами физических работ*. Во вторую группу входили восемь студентов университета, обучавшихся легкой атлетике. Результаты этих экспериментов составляют основную часть книги «Физиологическая экономия в питании». Конечно, не возможно, здесь попытаться даже обобщить эти результаты – поскольку вся книга профессора представляет собой массу цифр и расчетов. Достаточно сказать, что наиболее убедительно был доказан факт того, что равное пропорциональное сокращение потребления пищи было возможно в каждом случае (воен-

ного или студента), что были сделаны в точности те же выводы, что и во всех других вышеупомянутых случаях, то есть была предпринята попытка справедливо оценить, насколько это сокращение потребления пищи возможно без ущерба для здоровья военного или студента. По итогам экспериментов было сделано заключение, что в каждом случае при сокращении потребления пищи человек:

– может не только жить, но и совершенствоваться физически и умственно

– может демонстрировать повышенную силу и улучшенное время реакции на питание, которое было протеидным и составляло лишь одну треть от того количества, которое считается необходимым по мнению физиологов и как учат во всех медицинских школах и колледжах

– в этот период организм испытуемых накапливал азот, а не терял его.

Как было сказано ранее, вряд ли найдется кто-нибудь, кто бы ни превышал количества потребляемой пищи, которое физиологи считают необходимым. Насколько же тогда потребление пищи превышает истинные потребности? Разве не становится очевидным – нет наверняка, что большинство людей едят слишком много (вероятно, в четыре или пять раз)? И как этот продолжающийся избыток пищи может быть другим, кроме вреда? Ведь должна тратиться энергия, чтобы эффективно продвигать по пищевому каналу и окончательно утилизировать лишнюю пищу?».

Это очень хорошо согласуется с тем, что Ирвинг Хэнкок написал о японском питании. В своей книге «Японская физическая культура» (с. 17) он говорит: «Миска зерна и пригоршня рыбы считается достаточной едой для кули, который должен выполнять десять или двенадцать часов тяжелого ручного труда в день».

На самом деле вопрос о количестве ежедневно съедаемой пищи является чисто *привычкой* есть определенное количество еды. Как хорошо написал профессор Читтенден в своей статье в «Журнале столетия», октябрь, 1905, с. 860: «Так называемое желание аппетита – это чисто результат *привычки*. Привычка, однажды приобретенная и которой мы постоянно следуем, вскоре берет нас в свои руки и любое отклонение от нее нарушает наше физиологическое равновесие. Наш организм жалуется и мы, возможно, испытываем тягу к тому, к чему тело привыкло, даже если это что-то, в конечном итоге, явно вредно для благополучия тела. Таким образом, возникает ощущение, что пристрастие аппетита к пище должно быть полностью удовлетворено и это просто повиновение законам Природы».

Однако, эта идея в корне не верна. Любой человек, проявив немного настойчивости, может изменить свои жизненные привычки, изменить весь порядок своих пристрастий и тем самым продемонстрировать, что привычка является чисто искусственной и не имеет необходимой связи с благополучием или потребностями тела. Другими словами, пищевые

потребности тела должны основываться не на так называемых инстинктах, привычках, страстях и желаниях, а на разуме и интеллекте».

Таким образом, мы видим, что люди имеют обыкновение руководствоваться в своих пищевых привычках тем, что они едят, а не тем, что им следует есть. Все едят слишком много, тем самым мы приобретаем ложные привычки и, как указал доктор Льюис в своей книге «Новая гимнастика» (с. 239): «Если мы предаемся еде, организм вскоре приобретает привычку получать, а затем избавляться от очень большого количества пищи, но это происходит за счет энергии мозга и мышц».

«Есть довольно безобидное изречение: «Человек болеет от того, от чего он никогда не хочет отказываться».

«Но, – мне могут возразить», «у нас должно быть определенное количество пищи (топлива), чтобы мы могли выполнять нашу повседневную работу с наибольшей пользой – и вообще жить. Мы можем наблюдать аналогию между человеческим телом и паровым двигателем, в таких случаях. Двигатель должен иметь достаточно топлива, иначе огонь будет тусклым и его придется разжигать снова. То же самое и с человеческим телом: если мы не дадим пищу, то человеческий огонь (энергия) иссякнет и организм снова придется наращивать и укреплять, увеличивая подачу пищи («угля»). Следовательно, очевидно, что отказ от поступления пищи (топлива) в тело – может привести только к ослаблению и исто-

щению тела, и это, в любом случае, не помощь телу, а наоборот, может стать причиной большого вреда».

Это, как я понимаю, общепринятая позиция по этому вопросу, обычно принимаемая и защищаемая всякий раз, когда он возникает. То, что это так же ошибочно в теории, как и на практике, я сейчас покажу довольно подробно, но даже допуская на минуту (чего я не делаю), что наше тело этом отношении действительно напоминает паровой двигатель, то я бы отметил, что приведенное выше сравнение и предполагаемая параллель полностью ошибочны. Больное тело похоже:

– не на должным образом работающий и отлаженный двигатель, а на тот, который постоянно и сильно перегружался, если можно так выразиться.

– на тот двигатель, в котором огонь забит избытком горючего материала (хорошего питания) и требуется только время, чтобы успешно сжечь этот материал и привести двигатель в порядок. Если, однако, в этот период мы будем продолжать добавлять уголь, мы тем самым задушим и вообще погасим огонь и по этой причине он «погаснет» даже тогда, когда на него будет навалено огромное количество лучшего и самого горючего материала.

То же самое и с человеческим организмом. Организм забит и перегружен избытком пищевого материала, от которого он не смог успешно избавиться – из-за того, что на самом деле в двигатель было загружено больше топлива, чем может успешно сгореть в нем или утилизироваться другими спосо-

бами.

Точно так же, как слишком большая сила угольного газа, когда он присутствует, приведет к появлению факела и расточительству и не будет производить такой хороший и удовлетворительный свет, как меньшее количество газа – точно так же, слишком много еды, попав в организм человека, побеждает его и теперь организм не сможет питать, правильно поддерживать и снабжать ткани питательными веществами, что приводит к появлению вредных отходов и часто к плачевным результатам.

В таком случае как же нам лечить это состояние организма? Постоянно добавляя больше топлива – больше еды? Конечно же, нет! Мы должны прекратить любое поступление пищи – и по сути, начать процесс голодания и стимулировать работу выделительных органов. Только так можно надеяться на успешные результаты – на окончательное излечение. Топливо (пища), уже находящееся в теле, должно обязательно сгореть (перевариться) до того, как будет добавлено новое топливо (пища) и чем ярче горит огонь – чем больше выделяется тепла и энергии – тем чище становится организм от всего ненужного, кроме пригодного для использования топлива (пищи).

Еще одно соображение, которым необходимо поделиться. Дело в том, что нас питает не количество еды, которое мы съедим, а то количество, которое мы можем правильно переварить и использовать (усвоить).

Если организм может только переварить и правильно и с пользой использовать столько пищи, сколько может быть помещено, например, в наперсток, тогда это вся пища, которую следует съесть. Вся пища, которая может питать или помогать пациенту, любая «хорошая», одним словом вся пища сверх этого количества (наперстка) должна быть исключена из поступления в организм, вследствие бесполезной траты жизненных сил. Кроме того, пища, которую организм не может усвоить, всегда подвергается определенному разложению и гниению в пищеварительном тракте и этот токсичный материал всасывается в кровоток, помогая отравить пациента. Если количество пищи, которое может быть усвоено должным образом, составляет в трех тестовых случаях, например, 336 граммов, 168 граммов и 56 граммов, соответственно, этот вес пищи – это все, что следует съесть. Пациент, чей организм находится в состоянии для усвоения с пользой только 56 граммов, не наберет больше веса и не принесет себе больше «пользы» от потребления большего количества – 224 граммов или 336 граммов. Напротив, это принесет ему только вред. Проглотив большее количество пищи – вред увеличивается в точном соотношении к количеству, потребляемому сверх установленного количества, необходимого для удовлетворения жизненно важных потребностей организма.

Этот момент имеет первостепенное значение. Теперь количество пищи, которое может быть использовано с пользой

(усваивается организмом), зависит от общее состояние организма, а именно от:

– нервной энергии пациента

– способность пищеварительной системы переваривать и должным образом усваивать проглоченную пищу.

При правильном толковании очевидно, что способность органов пищеварения усваивать проглоченную пищу полностью зависит от и прямо пропорционально, потребности организма в питании. Если организм не здоров, то состояние органов пищеварительной система явно и определенно нарушено, значит мышцы отказываются полностью, а иногда даже и частично, выполнять свою функцию должным образом, а пищеварительные жидкости (слюна, желудочный сок, желчь, секрет поджелудочной железы, кишечный секрет) выделяются в очень малых количествах по всему пищеварительному каналу, их секреция должна быть принудительной, чтобы они вообще могли реагировать на поступление пищи. И это подводит нас к еще одному чрезвычайно важному моменту, важность которого, опять же, почти невозможно переоценить. Пищеварительные жидкости присутствует повсюду в пищевом канале от ротовой полости до толстой кишки, *они секретируется не пропорционально количеству съеденной пищи, а пропорционально количеству пищи, требуемой организмом.* Как лаконично выразился доктор Пейдж в книге «Естественное лечение» (с. 93): «В соответствии с универсальным законом Природы – законом сохранения

энергии – желудочный сок, от которого зависит пищеварение, выделяется из крови железами желудка пропорционально потребностям организма в пище, а не в пропорционально количеству проглоченной пищи».

Следовательно, есть нормальная диспепсия (несварение или не переваривание) вследствие того, что пища принимается в избытке. Более того, в таких случаях пища плохо переваривается».

Хиреворд Каррингтон замечает («Жизнеспособность, голодание и питание», с. 120): «Позвольте мне еще больше усилить эту позицию, руководствуясь следующими соображениями. Всегда нужно помнить, что каждая частица пищи, которую мы едим, должна быть аэрирована в легких, прежде чем она будет усвоена системой и использована для построения тканей. Независимо от того, сколько пищи мы едим, если эта аэрация не выполняется, то эта пища по необходимости не может насытить. Мы получаем пользу только от того количества еды, которое было аэрировано. Кроме того, следует помнить, что весь не аэрированный пищевой материал просто забивает и душит организм, не питая его ни в малейшей степени».

Доктор. Р. Т. Трелл в книге «Пищеварение и диспепсия» (с. 14) пишет:

«Еда и дыхание должны соответствовать друг другу, то есть никто не может никоим образом и никоим образом безнаказанно уменьшать способность дышать и увеличивать ко-

личество пищи. Для каждого кусочка пищи требуется соответствующая частица воздуха, или он никогда не будет перевариваться и использоваться для нужд организма. В противном случае он не будет подвергаться перевариванию и должен быть выброшен из организма как отходы».

И теперь, если это так, мы можем видеть, что если мы обычно дышим нечистым воздухом, причем поверхностно и несовершенно, как мы можем окислить массу пищевого материала, который потребляется нами постоянно – сверх потребностей организма – поскольку дыхание меньше чем эти потребности? Эта постоянная диспропорция рано или поздно должна иметь самые серьезные последствия и какие именно последствия становятся очевидным для нас, когда мы рассмотрим в целом миллионы смертей ежегодно от чахотки и болезней легких.

Теперь потребности тканей в питании будут в значительной степени зависеть от количества выполняемых физических упражнений, но в особенности от свободы организма от болезненных состояний. Кроме того, будет отмечено, что пропорционально потребностям организма в пище, присутствует ли голод и до такой степени он должен быть удовлетворен необходимым количеством пищи. Как только естественный голод отсутствует, очевидно, что все ткани не нуждаются в пище – следовательно, любое питание, которое они получают в это время, будет неестественным и вынужденным питанием, которое должно либо храниться в виде бо-

лезненной или жировой ткани, либо выводиться из организма с большой потерей телесной и умственной энергии.

То, что мы не набираем плоти и веса прямо пропорционально весу пищи, которую мы едим, настолько очевидно и легко наблюдаемо, что простое упоминание этого факта здесь едва ли необходимо. Разве мы не видим каждый день «толстого» человека, который потребляет сравнительно мало еды и «худого» человека, который съедает как целых три человека, вдвое превышающих его вес? Не слишком ли часты эти примеры? Многие люди (даже врачи) кажется думают, что в таких случаях есть некая *тайна*, которую невозможно объяснить – что-то даже немного сверхъестественное! И все же объяснение кроется в самой простоте. Органы пищеварения у толстяка не пострадали, он усваивает то, что ест, а избыток принятой пищи сверх его телесных потребностей накапливается в виде жировой ткани. «Худой» человек, с другой стороны, почти всегда страдает диспепсией (расстройством пищеварения) от несварения желудка, от запора и от неправильного усвоения пищи во многих его формах. Их пищеварительная система, постоянно перегруженная и будучи от природы слабой, не имеет жизненной силы, необходимой для переваривания, усвоения и удаления – такого количества пищевого материала, и, следовательно, вообще не может выполнять свою надлежащую и отведенную работу. И как следствие, почти вся съеденная пища покидает организм таких людей, не перевариваясь и не усваиваясь *вооб-*

ще. Это чистый случай «голодания от перекармливания».

Верно, что истощение в значительной степени (хотя и не полностью) происходит из-за недостатка питания, недостатка элементов питания в одном месте или в организме в целом. Но это не связано, как обычно предполагается, с недостатком пищи, поскольку организм часто перегружен пищевыми элементами в плохо усвоенной форме. Но это происходит из-за неспособности крови достичь анемичных частей тела, вследствие состояния закупорки кровеносных сосудов, что, в свою очередь, связано с присутствием вредного пищевого материала, который должен быть удален из организма. Таким образом, мы видим, что истощение возникает не из-за действительного недостатка питания, а из-за его избытка. И единственный способ доставить пищу истощенным тканям – это устранить причину непроходимости, которая не позволяет этому питательному веществу достигать пораженных тканей. Блокирующий материал должен быть удален и это можно сделать более безопасно, быстрее и легче при голодании, чем при помощи любого другого метода лечения.

Таким людям для обретения плоти нужно не больше еды, а больший запас жизненных сил и повышенная мощность органов пищеварения. Этого можно добиться, только если дать им меньше работы – *дать им отдых, а отдых – это голодание!* Парадокс, но поэтому может оказаться, что единственный способ, с помощью которого худые люди могут надеяться увеличить вес, обрести здоровую плоть и силу – это есть

значительно меньше, давая пищеварительным органам возможность усвоить больше. Следует помнить, что дело не в количестве еды, которое мы едим, а в количестве, которое мы успешно перевариваем и усваиваем, то есть то, что идет нам на пользу.

В некоторых случаях исхудания физические упражнения, несомненно, удаляют из капилляров вредный материал, который закупоривает и блокирует эти сосуды и, следовательно, предотвращает их повреждение и способствует правильному кровоснабжению этих частей тела. После удаления этого пищевого материала и восстановления кровообращения – снова становится возможным правильное питание этих частей. Таким образом, мы видим, что чрезмерное питание, сопровождающееся блокированием периферических кровеносных сосудов, вызывает фактическое голодание этих частей тела – это истина, важность которой невозможно переоценить.

Таким образом, мы понимаем, что голодание действительно предотвращает появление естественного голода и улучшает питание организма. И именно из-за незнания этой великой истины многие сотни людей умирают от анемии и других изнуряющих болезней – умирают от голода вследствие переизбытка. У них голод, потому что их организм перегружен избыточным пищевым материалом до такой степени, что он нарушил работу органов пищеварения, так что не остается сил переваривать и усваивать пищу, независимо от

того, много или мало пищи они могут съесть.

Несколько слов в этой связи о холодных руках и ногах. Это ненормальное состояние возникает из-за того, что периферические кровеносные сосуды заблокированы инородным материалом, и единственный способ вернуть живое тепло в эти части тела – это восстановить циркуляцию крови. А сделать это можно, только очистив кровеносные сосуды от содержащихся в них примесей. Как только это будет сделано, наступит нормальная циркуляция крови и восстановится температура конечностей. Они станут такими же теплыми, как и остальное тело, все части тела получают равную температуру. (Лахманн. «Естественная гигиена», сс. 108–110).

И это подводит нас к очень важному соображению. Можно утверждать – и, вероятно, так и будет – что голодание принесет пользу только толстым людям и не принесет пользы худым. Но это *величайшая* из ошибок. Таким образом, худые люди получают такую же, если не большую, пользу от проведения голодания, чем их более мясистые братья. то, конечно, связано с тем, что худые люди – являются худыми, потому что у них голод вследствие перекармливания. Их истощение происходит из-за закупорки мелких кровеносных сосудов вредным веществом. Польза от проведения голодания для таких пациентов очень велика.

Теперь мы понимаем, почему худые люди неизменно получают столько пользы от голодания. Тот факт, что они более или менее истощены, никоим образом не доказывает,

что такие люди слишком мало едят. Напротив, это утверждение опровергается тем фактом, что многие хронически худые люди набрали значительный вес на строго ограниченном питании – просто потому, что их организм смог усвоить и приспособить съеденную пищу, что раньше было невозможно. Доктор Кун утверждал – я думаю правильно – что до тех пор, пока «пищевые отложения» остаются мягкими, они не опасны и могут быть легко удалены из организма, но если им позволить затвердеть, уменьшаться в размере и сжиматься, то состояние организма будет более или менее серьезным и процесс излечения будет долгим и утомительным.

У худого человека что-то из этого, несомненно, имеет место:

- прежде нормальная и даже жировая (мягкая) ткань становится плотной и твердой, вследствие удаления водянистых соков, обычно присутствующих в этой ткани

- наблюдается сокращение мышц до затвердевшей, непроходимой массы. Смягчение и оживление этой ткани необходимо для восстановления здоровья и это может быть достигнуто только путем увеличения притока крови и жизненной энергии к этим частям тела. Это может осуществляться только путем удаления – окисления, абсорбции и выведения – пищевого материала, который блокирует или предотвращает такой приток крови и жизненной энергии, и путем изменения химического состава тканей. Это может быть сделано только голоданием, так как воздержание от

приема пищи приводит к:

1. Поглощению и утилизации всего такого болезненного, блокирующего материала.

2. Изменению химического состава тела.

Короче говоря, голодание создает все необходимые условия для успешного лечения.

Факт фундаментальной важности, который необходимо всегда иметь в виду, заключается в том, что истощение – потеря тканей – происходит *вследствие истощения, вызванного болезнью, а не из-за голода, связанного с отсутствием достаточного питания*. Это не голод от недоедания, а голод – от перекорма! Доказательство этого обнаруживается в тех случаях, когда пациент действительно набирает вес за счет уменьшения количества съеденной пищи. А также в случаях болезни, когда пациент истощается, даже больше, когда ему дают еду, чем когда в ней отказывают. Это убедительно доказывает, что истощение происходит из-за неспособности организма усваивать съеденную пищу, а не из-за отсутствия реальной пищи.

С тех пор, как тело может и успешно питается и поддерживает себя в здоровом состоянии этим меньшим количеством ежедневной пищи – возникает вопрос – что происходит со всей остальной обычно съедаемой пищей, которая, следовательно, должна быть избыточной?

Если это, на первый взгляд:

– удивительно малое количество еды – это все, что необхо-

димом для того, чтобы успешно поддерживать вес, тепло, силу и энергию тела в обычно существующих обстоятельствах.

– это количество пищи снабжает нас всем, что нам нужно для поддержки тела и правильного питания.

– если при таком количестве пищи не только столько же, сколько фактически доступно, но и больше энергии и сил для общих целей жизни.

– благодаря этому ограниченному питанию проявится большая степень здоровья и жизнеспособности.

– если, другими словами, это количество пищи – это все, что действительно нужно организму для каких-либо целей, или при любых обычных обстоятельствах,

то какое влияние оказывает на организм остальная еда, которую мы обычно употребляем?

Если, например, 336 граммов (или 12 унций пищи по Корнано) – это все, что требуется организму для правильного питания и поддержания жизнедеятельности, а мы обычно съедаем 500, 700, 900, 1100 или даже больше граммов еды в день – что станет с этим балансом «приход – расход» и какое влияние на организм оказывают ненужные и, следовательно, бесполезные 164, 364, 564, 764 или более граммов пищи в день? Этот излишек съеденной пищи должен оказывать какое-то влияние на организм. Единственный вопрос, который нужно решить – какое влияние и насколько оно велико?

Все, что мы знаем о природе и ее действиях, диктует нам убеждение, что *экономия* – это единственное, чего мы доби-

ваемся, при условии, что это реальная, а не видимая экономия. (Анна Брекитт. «Технология отдыха», сс. 29–30). Всякий раз, когда что-то может быть сделано просто, это делается так, а не каким-либо более сложным способом. Если что-то можно сделать, затратив небольшое количество энергии, так оно и есть. Природа не будет расходовать больше, чем это абсолютно необходимо для успешного выполнения того, что от нее требуется. И этот закон Природа соблюдает во всех своих творениях. Итак, естественно предположить, что при некоторых условия может быть определено необходимое количество пищи и именно это количество даст самые лучшие, самые полезные и самые действенные результаты по поддержанию организма в состоянии полного здоровья. Если организм может успешно выполнять свою работу, потребляя 336 граммов пищи в день, нужно есть только это количество, а переваривание и принудительное устранение оставшихся 300, 500, 700 или более граммов пищи не может быть иначе, как вредным для организма. Это лишнее, это бесполезное, это не нужное, это препятствие и, как таковое, оно неизбежно требует чрезмерного и излишнего расхода жизненных сил, чтобы избавиться от этой огромной массы пищевых материалов, в которых нет необходимости. *Вред* должен обязательно появиться! Мало того, что жизненная энергия чрезмерно расходуется впустую, но кроме того органы выделения перенапрягаются – они ослабевают и перестают правильно выполнять свои функции. В организме на-

чинают накапливаться токсичные отходы. Этот процесс продолжается, поскольку продолжается перекармливание. Организм становится все более и более засоренным, забитым и в результате аутоинфекции, повсюду отравляется этим токсичным материалом.

Доктор Кренделл в своей книге «Как сохранить здоровье» (с. 455) писал:

«Этот избыток пищевого материала, попадая в кровь, должен либо принимать форму жировой ткани – более или менее выделяющегося вещества, застрявшего в клеточной ткани, или он сохраняет свое грубое, плотное состояние и плавает в большом количестве в крови, претерпевая брожение, разложение, гниение и отравляет весь организм».

Как заметил доктор Освальд в книге «Голодание, водолечение и упражнения» (с. 25): «... Таким образом, прерывается не только процесс пищеварения (вследствие перекармливания), не только то, что тело не получает силы от инертной массы, но эта масса, подвергаясь гнилостному, а не пептическому разложению, портит все секреты организма предназначенные для пищеварения, раздражает чувствительную оболочку желудка, и постепенно снижает активность всего пищеварительного аппарата».

Этот процесс является истинной причиной болезни – мы видим как активно она приводит к возникновению болезни. Все болезни связаны с одной причиной – задержкой в организме отходов – теперь мы можем видеть, из чего они со-

стоят. Этот ненадлежащим образом удерживаемый, плохо усваиваемый пищевой материал, о котором мы, говорим и есть настоящая и главная причина всех болезней.

Наконец-то мы нашли истинную, почти универсальную причину болезней.

Наконец-то мы нашли универсальное средство лечения.

Если голодание – это не панацея, то мы, по крайней мере, смогли ее найти, в этом простом методе, поскольку, как и все методы Природы, при правильном понимании он столь же прост и универсален.

Мне могут возразить, что когда мы говорили о жире, как если бы он был совершенно бесполезной, если не явно вредной частью человеческого организма, в то время как почти повсеместно, как мне скажут, учат, что определенное количество жировой ткани является как нормальным, так и необходимым – допускаются изменения и потери в теле и формируется определенный запас легко усваиваемой пищи (жировая ткань) в случае болезни, когда организм неспособен использовать регулярно потребляемую пищу.

Я совершенно не согласен с этой позицией. Давайте сначала обсудим только что поднятый вопрос – что, возможно, человек, лишенный жировой ткани, не может голодать так долго при болезни и поэтому менее склонен к выздоровлению, чем его более толстый товарищ.

Я допускаю, что худощавый мужчина, при прочих равных условиях, не может проводить голодание так долго, как бо-

лее толстый, но *в этом нет необходимости*. Более худой человек уже наполовину свободен от болезненного состояния, от которого страдает более толстый и, следовательно, ему не придется голодать такое продолжительное время, чтобы получить такие же результаты. Луиджи Корнаро писал по этому поводу («Искусство жить долго», с. 25): «Тот, кто ведет умеренный образ жизни, никогда не заболит или, по крайней мере, это может случиться очень редко и его недомогание будет длиться очень недолго. Ибо, ведя умеренную жизнь, он устраняет все причины болезней. И, удалив их, он тем самым устраняет болезненные эффекты. Итак, человек, живущий упорядоченной жизнью, должен не бояться болезни, ибо, конечно, у него нет причин опасаться следствия, причина которого находится под его собственным контролем».

И снова доктор Сильвестер Грэм в книге «Наука человеческой жизни» написал (с. 193–194): «Если жир предназначен для питания тела во время длительного голодания и т. д., то если очень толстый мужчина, наслаждающийся тем, что обычно считается хорошим здоровьем и худощавый человек с хорошим здоровьем, заставить голодать вместе, то толстяк должен терять вес медленнее и жить значительно дольше, чем худощавый человек. Но в действительности верно прямо противоположное. Худой человек теряет вес намного медленнее и живет на несколько дней дольше, чем толстяк, несмотря на всю пищу, которую последний может получать из своих жировых отложений».

В дальнейшем будет видно, что доктор Сильвестер Грэм даже отрицает что толстый человек живет дольше, чем худой, и я могу заявить, что это был мой собственный опыт. Но есть и другие авторы, которые придерживаются такой же позиции по этому вопросу, исходя из своего собственного опыта и доктор Трелл является одним из них.

Наконец, необходимо помнить, что человек может быть довольно толстым и все же умереть от голода – еще будучи толстым.

Доктор Трелл в книге «Алкогольные споры» пишет (с. 101): «...Кормите собаку только маслом, крахмалом или сахаром и вы сэкономите в ней потребление жира. Но собака умрет от голода. Она будет пухлой, круглой, но все же умрет от истощения». Доктор Перейра также утверждает, что это так, смотрите его книгу «Еда и питание» (с. 85).

Теперь давайте перейдем к рассмотрению природы жировой ткани и ее использования в жизнедеятельности человека. Будем придерживаться той точки зрения, что жировая ткань всегда является болезненной тканью – и это независимо от того, в каком месте она может быть обнаружена.

Говорит доктор С. Е. Пейдж в книге «Естественное лечение» (сс. 148–149): «Толстый человек в любой период жизни не имеет здоровой ткани. Из-за жировых частиц дегенерирует не только вся мышечная система, но и жизненно важные органы – сердце, легкие, мозг, почки, печень и т. д. – также покрыты пятнами, как пятна ржавчины на стальной

часовой пружине. Эти органы могут выйти из строя в любой момент... Жир – это болезнь». Доктор Йорк-Дэвис убедительно показал, что толстые люди особенно подвержены всевозможным заболеваниям.

Идея о том, что жировая ткань неизменно является болезненной тканью, может несколько сбить с толку большинство моих читателей и, несомненно, будет неприятной новостью. До сих пор нас учили считать увеличение веса признаком восстановления здоровья и силы. Так что известие о том, что этот процесс указывает на повторное накопление болезни, будет воспринято с недоверием.

И все же как очевиден факт. И как легко это может быть воспринято любым, кто понимает истинную физиологию – причину этого процесса. Жировая ткань – это, по сути, *бесполезная* ткань, а бесполезной ткани нет места в теле, которое предназначено для полезных, энергетических целей. Доказательство этого (если таковое было необходимо) можно найти в том факте, что, когда собак и лошадей тренируют для определенных гонок или соревнований, требующих наибольшего количества энергии и выносливости, каждый грамм этой жировой ткани намеренно удаляется тяжелой тренировкой и регулированием питания. Что касается спортсменов всех категорий – боксеров, например, тренирующихся до минимально возможного веса – часто можно услышать замечание: «У него нет ни грамма лишнего жира». И это считается указанием на «идеал», совершенство здоро-

вья – по всеобщему согласию. Почему это состояние отсутствия жира должно быть в случае животных и даже *некоторых* людей и не может быть обязательным для остальных, выходит за рамки понимания автора.

Но есть и другие веские причины думать, что жировая ткань – это больная ткань. Во-первых, у нас есть доказательства, предоставляемые болезнями всех видов – когда теряется значительный вес, что подтверждается как при взвешивании, так и при измерении с помощью рулетки, но, с потерей веса, здоровье восстанавливается.

Как заметил доктор Райнхольд в своей книге «Легочное потребление» (с. 5): «Если человек в возрасте 25 лет весит 55 килограммов, а в возрасте 40 лет склоняет чашу весов на 70 килограммов, то это увеличение веса обычно означает увеличение на 15 килограммов испорченного вещества. Если окружность живота в возрасте 25 лет составляет 75 сантиметров, а в более поздний возраст – 100 сантиметров, то увеличение происходит из-за счет накопления ненормального материала...».

Горацио Флетчер, говоря о своем собственном случае, в своей книге «Новый обжора или гурман» (с.195) писал:

«Мой вес снизился с 98 до 59 килограммов и я чувствовал себя лучше, чем когда-либо».

Доктор Хиггинс написал Горацио Флетчеру в сентябре 1903 года: «Я похудел на 46 килограммов и считаю, что значительно прибавил в умственной и физической форме». Это

было убедительно подтверждено недавним исследованием профессора Читтендена из Йельского университета.

Все это подводит нас к рассмотрению вопроса большого значения. Что такое жировая ткань, почему и как она накапливается? Не вдаваясь слишком глубоко в этот вопрос, можно сказать, что это материал (пищевой материал), который поселился в тканях и остался в них, вместо того, чтобы *быть удаленным, как это должно было быть*. Это результат переедания и так должно быть всегда. Если постоянно принималось только определенное количество пищи, достаточное, чтобы уравновесить телесные расходы, то при этом было бы невозможно накопление жировой ткани. Пищевой материал, который ее формирует, был бы окислен или удален, как только образовался, вместо того, чтобы оставаться в организме, закупоривая кровеносные сосуды и нарушая функциональную активность во всех органах. Тот факт, что здоровье и сила неизменно возвращаются по мере удаления жировой ткани, должен доказать всем здравомыслящим людям, что накопление жировой ткани не только бесполезно, но и вредно для организма человека. В идеальном состоянии тела жировая ткань отсутствует. Ее наличие означает большую или меньшую степень заболевания – и это прямо пропорционально количеству жировой ткани. Поэтому вместо того, чтобы сожалеть о том, что теряется вес, мы должны рассматривать этот симптом как признак возвращения здоровья. Нам нужно только осознать, что жир, строго говоря, яв-

ляется задержанным отходом.

В этой связи я не могу удержаться от добавления одного или даже двух размышлений, предложенных в результате приведенного выше аргумента, практическое значение которых мне кажется очень большим. Часто наблюдалось, например, что женщины очень часто набирают вес и полнеют вскоре после брака и это состояние – увеличение веса – рассматривается как очень полезное и поэтому многие врачи рекомендуют брак, как средство от таких состояний, как истощение, анемия и другие. Все это заблуждение возникло из ошибочного представления о том, что жировая ткань – это здоровая ткань и что увеличение веса означает соответствующее улучшение здоровья. Тогда как чаще всего происходит как раз обратное.

Принимая во внимание эти факты, давайте на минутку рассмотрим причины увеличения веса новобрачной женщины, которые, как можно было ожидать, я считаю совершенно ненормальными и вредными и, следовательно, необходимо искать причину в каком-то ненормальном состоянии, зависящем, в свою очередь, от недавно приобретенного, ненормального образа жизни.

Конечно, ответ сразу напрашивается сам собой. Половой акт – это более или менее прямая ответственность за все дело. И мое предварительное объяснение задействованных методов работы таково: половой акт уменьшает жизнеспособность, что мы можем принять как установленный факт.

Теперь эта потеря жизненных сил потребует ослабления работы различных органов тела, включая очищающие органы. Эти органы, хотя и недостаточно функционируют, способствуют ненадлежащему удержанию в организме определенного количества пищевого материала, который обычно был бы удален и этот материал накапливается в теле и образует жировую ткань, которая, таким образом, рассматривается как чрезмерно удерживаемые отходы. И будет видно, почему я считаю увеличение веса признаком ухудшения, а не улучшения здоровья.

Хотя многие люди могут видеть силу приведенных выше рассуждений и, следовательно, желать избавиться, по крайней мере, от очень большой части своего жира – в результате они все еще не знают, как избавиться от этого избыточного материала.

И все же все эти люди знают, что, если бы они просто воздерживались от любой пищи в течение от одного до двух месяцев, вся эта ткань была бы абсорбирована, окислена и устранена из организма. И что они могли удалить столько или меньше этого жира, сколько они хотели, с помощью простого процесса голодания в течение большего или меньшего периода времени. Как сказал доктор Эдвард Дьюи в книге «Настоящая наука жизни» (с. 167): «Как все просто! Только проводить голодание, независимо от того, это целый день, целая неделя или целый месяц и в абсолютной безопасности... Это процесс, который можно безопасно довести до со-

стояния скелета, если урезать количество принимаемой пищи. Вы можете заранее определить, какого похудания нужно достичь, ведь это просто проблема выносливости и математики».

Теперь, зная все это, почему не применялся метод голодания? Не потому ли, что его сдерживает страх смерти от голода – средний человек, думающий, что это произойдет, вмещается в проведение голодания задолго до того, как организм избавится от этого избытка тканей? Или они думают, что это будет трудный или болезненный процесс? Или их сдерживает чистое и простое обжорство? Я очень боюсь, что это последнее соображение подтверждается почти полностью.

Как я уже указывал ранее, лечение голоданием по этой самой причине, вероятно, никогда не станет популярным лечебным средством. *Люди предпочитают есть и умирать, чем голодать и жить!*

Но для тех немногих, к кому это не относится, будет действительно приятной новостью узнать, что окисление и удаление их жировой ткани не является более сложным или болезненным процессом, чем ее накопление. И еще, что это физиологически невозможно – умереть в процессе голодания до достижения состояния скелета. Другими словами, пока не будет устранена вся эта жировая ткань и многое другое, я имею в виду шлаки. Естественный голод обязательно вернется, когда в организме не будет болезненного материала и

это делает желательным прием большего количества пищи. И пока не появится этот естественный голод, процесс голодание можно продолжать с уверенностью и знанием. Такое воздержание от еды не может причинить никакого вреда, а, напротив, увеличенное здоровье, сила и энергия ждут пациента, у которого есть моральное мужество, чтобы попытаться и следовать этому способу лечения.

Это привычное перекармливание, о котором я говорил выше, к сожалению, распространяется не только на весь мир взрослых, но и на младенцев и пожилых людей. Доктор Дьюи и доктор Рабальати неоднократно в своих работах обращали внимание на этот факт. Доктор Денсмор вновь подчеркнул истину в своей книге «Как природа лечит», где он говорит (с. 54): «Младенцев почти всегда кормят слишком часто». И еще раз (с. 55): «... Что касается кормления детей – они кормили младенцев слишком часто и слишком много».

Могу добавить, что практически все авторы по этому поводу согласны с этой точкой зрения – смотри работы Уиллера, Холта, Джексона, Берни Йео, Менделя, Читтендена, Трелла, Кранделла и т. д.

Но доктору Чарльзу Пейджу оставалось убедительно и логично показать, насколько перекармливаются дети и особенно младенцы. В своей превосходной книге «Как кормить ребенка» (с. 54), доктор Пейдж убедительно доказал, что три кормления в день и ни одного за ночь – это все, что должно быть разрешено младенцу с самого рождения. Доктор Пейдж

вырастил собственного – исключительно здорового и крепкого – ребенка на *двухразовом* питании.

Но насколько все же превышено питание младенцев. Какие только безобразия не допускаются при кормлении малыша. Прочитирую доктора Пейджа:

«В течение девяти месяцев роста плода увеличение, за исключением случаев уродства, составляет около 9–10 граммов в день или примерно 72 грамма в неделю. Почему следует считать рациональным увеличение этого соотношения на *шестьсот или семьсот процентов* сразу после рождения – вне моего понимания. Я считаю, что чрезмерный жир, который так часто считается признаком здорового ребенка, является просто доказательством способности органов пищеварения в течение некоторого времени переваривать больше пищи, чем требуется для роста – избыток, идущий на образование жировой ткани, что на любом этапе жизни, после младенчества, по всеобщему согласию считается *болезнью*. Я считаю, что это не меньшая болезнь в младенчестве и она имеет тенденцию сдерживать действительно нормальный рост ребенка и что все чрезмерно толстые дети излечиваются только либо в течение длительного периода отсутствия роста, либо в результате сильной болезни, которая лишает их жира, если не жизни. Родившийся здоровым младенец способен легко и постоянно переваривать и усваивать такое количество пищи, которое ему достаточно для нормального роста. Эту скорость роста невозможно превзойти – од-

нако предлагается много еды. Увеличение веса – скопление жира – это заблуждение и ловушка».

Доктор Пейдж подсчитал (стр. 23), что, если бы мужчина весом 68 килограммов съедал столько молока, сколько молока обычно вскармливают младенцу, он за сутки должен был бы выпить не мене 20 литров молока! Отсюда мы легко можем увидеть, до какой степени организм малышей подвергается насилию и как в это время закладываются семена для его непосредственного следствия – болезни. А также для появления извращенного аппетита и нарушенной пищеварительной системы, которые часто сопровождают нас на протяжении всей жизни – ни разу не позволяя вызвать «естественный» голод или здоровое усвоение еды.

То, что было сказано о перекармливании младенцев и взрослых, также применимо к старшим членам общества. Здесь совершается та же ошибка, что и во всех других случаях – при слишком частом приеме пищи съедается слишком много еды. Идея о том, что пожилые люди должны есть больше еды, чем молодые, является очень серьезной ошибкой, которая, как мне кажется, отправила в преждевременную могилу тысячи мужчин и женщин. У пожилого мужчины (или женщины) уже нет такой активной жизни, как раньше, но небольшое количество ткани, сравнительно говоря, все же требует замены. Кроме того, нет никакого фактического роста организма, которое бы требовало питания. Именно в этой связи я могу процитировать слова выдающе-

гося авторитета, сэра Хеми Томпсона, который в своей книге «Питание в зависимости от возраста и активности» (с. 39–40) таким образом, выражает свое мнение:

«Но с возрастом – когда мы потратили, скажем, первые полвека – остается меньше энергии и активности и мы можем сделать меньше расходов, меньше сил на выведение отходов в пятьдесят лет, чем в тридцать, еще меньше в шестьдесят и выше. Следовательно, необходимо принимать меньше пищи по мере того, как увеличивается возраст, или, скорее, по мере того, как снижается активность, или человек будет страдать. Если он продолжит питаться такими же обильными завтраками, большими обедами, и тяжелыми ужинами, от которых на пике своего могущества он мог избавиться почти безнаказанно, то со временем он наверняка либо накапливает жир, либо заболит подагрой или ревматизмом, либо покажет признаки нездорового отложения в какой-то части тела.

Это те процессы, которые неизбежно должны отравить, подорвать или сократить оставшийся срок его жизни. Человек должен сократить потребление пищи, потому что меньшие расходы являются вынужденным условием его существования. К семидесяти годам власть человека над своим телом еще больше уменьшилась и питание должно соответствовать этому, если он желает еще одного срока комфортной жизни. А почему бы и нет? Тогда в восемьдесят, при меньшей активности, должно быть еще меньше пищевой

«поддержки». И снова сэр Хеми Томпсон говорит в книге «Пища и кормление» (с. 64): «Я хочу указать на то, что система «поддержки» пожилых людей, как ее называют, увеличением потребления количества еды и стимуляторов, является ошибкой кардинальной важности. И без всякого сомнения, имеет тенденцию осложнять или сокращать жизнь пожилых людей».

Глава 2. Что нужно знать о голодании?

Широко распространено мнение, что голодание и голод являются синонимами. Как только люди слышат о лечебном голодании, они начинают говорить о «лечении голодом». На самом деле, между голоданием и голодом есть существенная разница.

Голодание – как этот термин определяется и продвигается в этой книге – это научный метод лечения болезней, побуждающий человека воздерживаться, в течение более или менее продолжительного периода времени, в зависимости от обстоятельств, от любой твердой и жидкой пищи, с единственным исключением в виде воды, прием которой всегда должен быть разрешен. Это терапевтическая мера или метод лечения, совершенно не похожий на голод, которое лишает ткани тела необходимых им питательных веществ. Различие между этими состояниями (голодание и голод) очень важно понимать и я в этой книге несколько раз воспользуюсь случаем, чтобы указать и подчеркнуть различие между ними.

Слово голодание применяется для описания управляемого частичного или полного отказа от пищи и воды. Известны фруктовые, овощные, молочные и многие другие голодания. Этот отказ осуществляется по различным возможным

причинам. Вот основные виды голодания в зависимости от причины:

1. Экспериментальное

Экспериментальному голоданию подвергаются люди или животные для изучения их состояния.

2. Религиозное

Религиозные голодания проводятся для возвышения духа или с целью выполнения религиозного ритуала.

3. Профессиональное

Профессиональные голодания проводятся для того, чтобы стать известным.

4. Психологическое

Психологическое голодание широко распространено в животном мире.

5. Патологическое

Патологическое голодание проводится тогда, когда какой-либо орган сильно поражен и из-за этого нормальное пищеварение не возможно.

6. Лечебное (терапевтическое)

Терапевтическое голодание происходит при полном отказе от пищи и воды (сухое) или вода употребляется (влажное). Лечебное голодание проводится с целью восстановления здоровья. (Арнольд Де Вриз. «Лечебное голодание», с. 71)

Цели лечебного голодания могут быть и более узкие, например:

1. Излечение конкретного вида заболевания: ожирения, диабета 2-го типа, ишемической болезни сердца и т. д.
2. Снижение веса тела
3. Омоложение организма

Первоначально само упоминание в разговоре термина голодания, как метода лечения разного рода тяжелых заболеваний, всегда вызывает у собеседника одну и ту же негативную реакцию.

«Голод, голодание? Вы собираетесь лечить или даже морить голодом больных людей, вместо того, чтобы, наоборот, давать им укрепляющее питание, так необходимое в их состоянии?»

«Нет. Это совсем не то. Я не собираюсь морить людей голодом. Я буду предлагать, просить их голодать.»

Голодание – это единственный метод, с помощью которого тело очищается от порчи, поскольку голодание позволяет избавиться от уже содержащихся вредных веществ и в то же время не допускает попадания нового материала в тело. Во время болезни есть инстинкт не принимать пищу и он практически универсален, так как все животные следуют этому инстинкту и фактически отказываются от еды в такие моменты. Разве это не доказывает нам, что еда запрещена Природой, что наш инстинкт прав и что мы действительно должны голодать, когда являемся нездоровыми? Только наши извращенные инстинкты, ложные рассуждения и ошибочные медицинские учения мешают нам увидеть это и действовать

в соответствии с этим. Таким образом, истинная природа болезни должна быть очевидна. Тело старается вывести изношенный, отработанный и плохо ассимилированный материал наружу, его следует поддерживать и помогать, а не мешать и тормозить. Природа – это единственный лечебный агент. Только Природа лечит или может лечить и мы не можем ее *заставить*, хотя мы можем защищать, ободрять и помогать ей, давая ей полную власть! Все лечебные, изгоняющие усилия должны исходить изнутри и их эффективность зависит от количество жизненных сил пациента. Лечит *vis medicatrix naturae* (целебная сила Природы) и только она. (Бернар Макфаден. «Голодание для здоровья», сс. 12–13)

Прежде всего давайте определимся в терминах, для того, чтобы на протяжении всей книги мы могли говорить на одном и том же языке и полностью понимать друг друга. Никогда не следует путать голодание и голодом и эти термины никогда не должны использоваться как взаимозаменяемые. Голодание и голод живут по разные стороны света.

1. Голодание полностью отличается от голода в одном важном отношении – его контроле со стороны человека. С одной стороны голод – это произвольное воздержание от еды. Это происходит или случается не преднамеренно и не контролируется самими голодными людьми, которые часто понятия не имеют, когда и где их ждет следующая еда. Это случается во время разных чрезвычайных событий, таких как: войны, кораблекрушения, наводнения, эпидемии и дру-

гих чрезвычайных обстоятельств, когда просто для всех не хватает еды. Голод навязывают людям со стороны, всегда есть инициатор – это какие-то внешние силы или вынужденные обстоятельства – практически всегда трагические и чрезвычайные. Голоду не предшествует какое-либо оповещение заранее или подготовка к нему. Это внезапное событие. Его продолжительность и окончание также определяется другими людьми или внешними обстоятельствами, а не самими голодающими. Крайней степенью голода является истощение.

С другой стороны, голодание – это добровольное воздержание от еды по разным причинам: лечебным, религиозным, оздоровительным, духовным. оздоровительным. При этом пища легко доступна, но человек сам решает ее не есть. Независимо от того, по какой причине вы воздерживаетесь от приема пищи, сам факт того, что с вашей стороны процесс голодания является добровольным, является важным отличием голодания от голода. Вы сами являетесь инициатором проведения голодания. Почти всегда успешному голоданию предшествует определение даты начала процесса голодания и проводится предварительная подготовка. Сам процесс голодания вы можете проводить в течение любого периода времени, от нескольких часов до нескольких месяцев, постоянно или с интервалами. Вы можете начать голодание в любой момент времени по вашему выбору, а также можете закончить (прекратить) голодание по своему желанию. Вы

можете начать или прекратить голодание по любой причине или вообще без причины. У проводимого вами голодания нет стандартной продолжительности, так как – это просто отсутствие еды, технически вы голодаете в любое время, когда вы не едите в заранее определенное и привычное время или пропускаете один или несколько приемов пищи. Например, вы можете голодать между обедом сегодня и завтраком на следующий день – пропустив ужин, не принимая пищи в течение шестнадцати-восемнадцати часов или около того. В этом смысле голодание следует рассматривать как часть нашей повседневной жизни. И одной из главных целей написания этой книги является упрощение проведения голодания. Я хочу сделать это действие повседневным, обычным, привычным, простым, гибким и безопасным, таким – как выпить стакан воды. Это не что-то страшное или необычное, это часть нашей повседневной жизни, это наша традиция, которая обязательно должна перерасти в новый пищевой стандарт, привычку, а еще лучше в способ или стиль жизни.

параметр	голод	голодание
Воздержание от еды	непроизвольное воздержание от еды	добровольное воздержание от еды по разным причинам
Контроль за процессом	нет контроля со стороны голодающего	полный контроль со стороны голодающего
Причина	разные чрезвычайные события, такие как: войны, кораблекрушения, наводнения, эпидемии и других чрезвычайные обстоятельства	только желание человека приступить к голоданию
Инициатор	какие-то внешние силы или вынужденные обстоятельства	сам голодающий
Предварительная подготовка	никогда	всегда
Начало голодания	внезапное, неожиданное, непредсказуемое	Начало определяется самим голодающим
Планирование	отсутствует	имеется план перехода на голодание
Наличие еды	еда отсутствует	еда в наличии
Доступность еды	еда не доступна	еда легко доступна
Прерывание	внезапно	запланировано
Прерывание осуществляется	кем-то со стороны, другими людьми	самим голодающим

И хотя и при голоде и при голодании пища не потребляется, но физиологический эффект существенно различается. Арнольд Де Вриз в своей книге «Терапевтическое голодание» (с. 5–7) писал:

«Когда пища употребляется в обычном режиме, тело запасает значительное количество питательных веществ для последующего возможного воздержания от пищи. С самого начала голодания тело начинает извлекать эти питательные вещества и питаться ими до полного исчерпания этих запасов. Клетки уменьшаются в размерах и происходят из-

менения в протоплазме. Однако, клетки продолжают и дальше размножаться. Главные потери в массе тела приходится на жировые отложения, мышцы, различные ткани, кровь и воду. Столь жизненно важные органы тела как мозг, позвоночник, нервы, зубы и кости практически ничего не теряют. При проведении голодания дети продолжают расти и для этого используется костный мозг. Тело продолжает получать из своих запасов необходимое питание. Конечно, у этих запасов есть свой предел. Когда все запасенные вещества уже использованы тело должно изыскать для этого новые источники для питания. Только после этого возвращается естественный голод и тело начинает питаться за счет жизненно важных органов. На этом этапе голодания съедаются здоровые ткани, понижается жизненная энергия, а тело истощается. Кровь атрофируется, клетки печени, сердца, почек, поджелудочной железы и прочих органов начинают изменяться. Если это продолжается и дальше, то наступает смерть».

Голодание начинается с отказа от пищи и заканчивается истощением всех запасенных веществ. Далее начинается естественный голод, который может закончиться смертью. Мы видим, когда заканчивается один процесс, начинается следующий. Если же применяется лечебное голодание, то мы получаем хорошие результаты, исчезновение патологии, омоложение. В то время как голод сопровождается развитием патологии, дегенерацией, истощением и прочими катастрофическими последствиями.

Хиреворд Каррингтон своей книге «Жизнеспособность, голодание и питание» (с. 28) так описывал различие между голоданием и голодом:

«Здесь можно отметить еще один момент. Теперь нам должно быть ясно *различие между голоданием и голодом* Потому что они не являются взаимозаменяемыми или синонимическими терминами, как многие думают. *Голодание* – это научный метод избавления организма (тела) от пораженных тканей и болезненных веществ, который неизменно сопровождается положительными результатами. *Голод* – это лишение тканей питания, в котором они нуждаются, и неизбежно влечет за собой катастрофические последствия. Весь секрет в этом. *Голодание начинается с пропуска первой еды и заканчивается возвращением естественного голода, в то время как голод начинается только с возвращением естественного голода и заканчивается смертью. Где заканчивается одно, начинается другое.* Принимая во внимание, что голод – тратит впустую здоровые ткани, истощает тело и теряет жизненные силы, голодание – просто вытесняет испорченную материю и бесполезную жировую ткань – тем самым повышая жизнеспособность, увеличивая количество энергии и, в конечном итоге, восстанавливая организм. «Это просто баланс, который мы называем здоровьем». Как верно и содержательно сказал доктор Эдвард Дьюи в книге «Настоящая наука жизни» (с. 18): «*Уберите пищу из желудка больного человека и вы начнете морить голодом не больного,*

а болезнь». Вот вкратце вся наука и философия голодания.

Процесс голодания – это безусловно, древняя техника, насчитывающая тысячи лет. Оно так же старо, как человечество, намного старше любого другого пищевого метода. Голодание! практиковалось на протяжении тысячелетий, однако в последние столетия о нем как о лечебном методе практически забыли. О нем не говорят в семье и не знакомят в школе. Очень мало практических, доходчиво написанных книг. Мало профессиональных сайтов, посвященных проведению голодания. Голодание как метод лечения болезней почти не упоминается в печатных или электронных газетах и журналах. Даже само его упоминание в разговоре вызывает недоверчивые или даже испуганные взгляды и жесты. Как такое жизненно важное явление вдруг стало страшным и нежелательным «секретом»? В течение последнего столетия крупные пищевые гиганты, получающие свои огромные доходы на производстве и реализации продуктов питания, с помощью обильной и агрессивной рекламы в средствах массовой информации постепенно изменили наше представление о голодании, вытеснили из памяти народной то, что голодание всегда было очищающей и здоровой традицией и привычкой. Теперь же голодание в умах людей представляют голодом, считают опасностью и убеждают нас любой ценой избегать его применения. Ведь в самом деле, активное применение голодания стало бы крайне опасным для их бизнеса. Попробуйте успешно и с прибылью продавать еду или

лекарства, когда люди не едят, а наоборот, голодают. Шаг за шагом, голодание исчезло из повседневной жизни человека. Нас с детства пичкают мифами «Хлеб всему голова». Специалисты по гигиене питания постоянно утверждают, что пропуск даже одного приема пищи в день будет иметь тяжелые последствия для здоровья человека. Кроме того, в подсознание закладываются следующие утверждения:

- 1. Вы должны есть 3–4 раза в день в точно установленные часы.*
- 2. Вы всегда должны начинать утро с завтрака, а затем обед, полдник и ужин.*
- 3. Вы должны в течение всего дня перекусывать.*
- 4. Не забудьте немного перекусить перед сном.*
- 5. Никогда нельзя пропускать прием пищи.*

Эти вредные, но безапелляционные заявления мы слышим и видим везде – в книгах, на телеэкране, в газетах и интернете. Постоянно льющийся поток этих утверждений создает реальное представление о том, что дело обстоит действительно так. Добавляют свои слова и некоторое ученые, утверждая, что все заявления о вреде голодания вне всяких сомнений являются абсолютно верными и научно доказанными. На самом же деле – все обстоит как раз наоборот. Нет никакой прямой зависимости между постоянным 3–4 разовым питанием и хорошим состоянием здоровья. Иногда медицинские власти пытаются убедить вас, что вы не можете голодать, потому что это принесет вам вред, или это слиш-

ком сложно, или это просто невозможно, так как в конце вас ожидает истощение и неминуемая смерть. Однако и здесь все также обстоит с точностью до наоборот.

1. А вы когда-нибудь голодали? Да, этим занимаются буквально миллионы людей по всему миру на протяжении тысячелетий.

2. Это нездорово? Нет. Фактически, голодание приносит огромную пользу для вашего здоровья.

3. Вы хотите похудеть? Как вы думаете, похудеете ли вы, если ничего не ешьте в течение дня? Конечно. Голодание – это эффективный, практичный, гибкий, простой и интересный метод, который всегда и гарантированно приносит пользу.

4. Так в чем же проблема? Никто не зарабатывает деньги, когда вы проходите курс голодания. Не большая еда. Не большая фармацевтика. Никто не хочет, чтобы вы узнали древний секрет голодания и были здоровыми и счастливыми и оставались со своими деньгами.

5. Почему появились перекусы? В 1970-х годах типичный житель большинства развитых стран мира ел три раза в день – завтрак, обед и ужин, без всяких перекусов, ведь можно было «испортить свой обед». Мы питались так:

- завтрак в 8.00,
- обед в 13.00
- полдник редко в 16.00
- ужин в 18:00.

Это означало, что мы принимали пищу (3–4 раза) в течение десять часов в день (с 8.00 до 18.00), что было хорошо сбалансировано четырнадцатью часами не приема пищи, то есть, по существу голодания. И угадай что? Спектр болезней был совсем другим, например, рак, ожирение и диабет 2 типа – были далеко не такими проблемами, которыми они являются сегодня.

Однако, давайте все-таки вернемся в сегодняшний день. Вместо того, чтобы пытаться отказаться от перекусов, мы активно поощряем их как у детей, так и у взрослых. Некоторые даже считают, что больше перекусов, или формат еды «мало, но часто» поможет избавиться от всех болезней желудочно-кишечного тракта и похудеть, как бы ни смешно это звучало. Данные последних исследований показывают, что в большинстве стран мира средний человек ест пять или шесть раз в день. Таким образом, вместо сбалансированных периодов приема пищи и голодания – мы теперь едим, возможно, от четырнадцати до шестнадцати часов в день и голодаем в течение только шести-восьми часов. Стоит ли удивляться, что ожирение превратилось в эпидемию? Чтобы изучить причины, по которым голодание более полезно, чем думает большинство людей, давайте начнем с того, что посмотрим, что на самом деле происходит в организме, когда мы едим и когда мы голодаем.

Я уверен, что самое сложное в проведении голодания – это решиться на него. Еще несколько лет назад мне было

очень сложно даже представить себе, что я могу начать и пройти через процесс голодания, но теперь я понимаю, что как только я начинаю, эта блокировка в мозга растворяется и становится легче и начинать голодание и проживать в нем каждый день и осознавать, что наконец наступил день окончания голодания.

Как лечит голодание

Это старая гигиеническая максима, что: *«врач не лечит, лекарства не лечат, только тело само себя исцеляет»*.

Если тело не может вылечить себя само, значит, ничто уже не может его вылечить. Организм всегда лучше знает, что ему нужно и что делать. Но исцеление означает восстановление поврежденных органов и тканей, а это требует энергии, в то время как больное тело уже заранее обессилено, ослаблено и не справляется со своими текущими факторами стресса. Если бы больной мог каким-то образом увеличить энергетические ресурсы своего тела в достаточной степени, то медленно выздоравливающее тело могло бы выздороветь быстрее.

Именно это делает голодание. В какой бы степени ни уменьшалось потребление пищи, нагрузка на пищеварительную систему организма пропорционально снижается и мозг естественным образом и гораздо более разумно, чем мог бы приказывать любой врач, перенаправляет энергию туда, где, по его мнению, она наиболее необходима. Организм, соблюдающий голодание, начинает получать доступ к питательным запасам (витаминам и минералам), ранее хранящимся в тканях и начинает преобразовывать жир тела в сахар – для получения энергетического топлива. Во время водного голодания для удовлетворения всех потребностей организма в

энергии и питании за счет запасов и жира действительно требуется небольшое усилие, но гораздо меньше усилий, чем при приеме пищи. Я предполагаю, что организм, соблюдающий голодание, тратит около пяти процентов своего обычного дневного энергетического бюджета на проблемы питания, а не 33 процента, необходимые для обработки новой пищи. Таким образом, водное голодание дает, или скорее сохраняет, организму примерно 28 процентов энергии.

Я бы переживал, если бы больные или токсичные голодающие не жаловались на свою слабость. Им следует ожидать, что они потеряют энергию. Фактически, чем больше внутреннего исцеления и детоксикации требуется организму, тем быстрее он утомляется, потому что тело очень тяжело работает изнутри. Если проблема связана с инфекцией, большая часть энергии тела уходит на укрепление иммунной системы. Высвободившаяся энергия также может быть использована для лечения поврежденных частей, восстановления вышедших из строя органов, для разрушения и удаления отложений токсичных материалов. Только после того, как большая часть исцеления произошла, голодающий начинает снова чувствовать себя энергичным. Не ожидайте ничего, кроме усталости и слабости.

Единственным исключением из этого правила может быть человек, который уже значительно детоксифицировал и исцелил свое тело предыдущим голоданием, или редкая душа, которая прошла от рождения до взрослой жизни, насла-

ждаясь исключительно хорошим питанием и не испытывая стрессовых факторов, связанных с неправильным пищеварением. Я знаю, что когда один из тех, кто провел «голодание», обнаруживает, что он «истощается» или простужается, он прекращает есть, пока не почувствует себя действительно хорошо. Вместо того, чтобы чувствовать слабость, как большинство голодающих, по мере прохождения каждого из первых четырех или пяти дней водного голодания он переживает возрождение все большего и большего количества энергии. В первый день голодания он обычно чувствовал себя не в своей тарелке, поэтому и начал процесс голодания. Во второй день голодания он почувствовал бы себя более бодрым и наверстывал упущенное с бумажной или домашней работой. К своему третьему дню, питающийся только водой будет заниматься тяжелыми физическими делами, такими как стрижка травы, колка дров или прополка своего огорода. Четвертый день также будет энергичным, но если голодание продлится дольше, снижение уровня сахара в крови начнет утомлять его и он почувствует себя вынужденным лечь в постель.

После дневного голодания уровень сахара в крови у среднего человека естественным образом падает, приводя к ощущению некоторой усталости и «космического пространства» у человека, который уже проходил голодание. Поэтому типичный голодающий обычно начинает проводить гораздо больше времени отдыхая, что еще больше снижает количе-

ство энергии, расходуемой на движения тела. При этом происходит перенаправление еще большей части энергетического бюджета тела на исцеление. По моим оценкам, к концу пяти-шести дней голодания на воде от 40 до 50 процентов доступной энергии тела используется для исцеления, восстановления и детоксикации.

Процесс	Всеядение, малоподвижный образ жизни, %	Водное голодание, %	Сухое голодание, %
Переваривание	33	16	5
Движение (дыхание, сердцебиение, ходьба, бег и т. д.)	28	14	12
Разговоры (наружные и внутренние)	12	8	8
Создание или восстановление тканей	10	6	4
Детоксикация и выведение	8	46	60
Выработка гормонов	4	5	6
Другие	5	5	5
Всего	100	100	100

Объем работы, которую может выполнить собственная целительная энергия голодающего тела, и то, каково это, когда это происходит, невероятен. Но вы не можете этого узнать, если сами не почувствовали этого. Так что вряд ли кто-нибудь при нашей нынешней культуре питания знает об этом.

Остались только два вопроса:

1. Голодание – это здорово? Ответ на этот вопрос – да.

2. Вы можете сделать это? Абсолютно.

Миллионы людей во всем мире голодают для похудения и по многим другим причинам. Эта книга здесь, чтобы помочь вам начать эту увлекательную работу над собой.

Теперь о параметрах голодания. То, что обычно называют «голоданием», может быть определено как полное воздержание от любой пищи или питательных веществ – жидких или твердых – на большой или меньший период времени. Процесс воздержания от еды по какой-либо причине составляет «голодание», а длительность такого воздержания составляет его «продолжительность» Хиреворд Каррингтон в своей книге «Жизнедеятельность, голодание и питание» (с. 60) писал:

«Конечно, все мы не принимаем пищу большую часть времени суток, так как мы, в некотором смысле, голодаем всякий раз, когда не едим и сам термин «завтрак» (break-fast) должен подразумевать прерывание длительного срока голодания – с момента приема пищи вечером. Но мы, конечно, обычно не связываем этот обыденный процесс со словом «голодание», мы просто говорим, что человек не ел один день, или одну неделю, или один месяц, или любой другой период, или даже то, что он «не ел с раннего утра», тогда как сейчас уже вечер. Из всего этого мы можем заключить, что, вообще говоря, считается, что человек начинает свое голодание с *пропуска первой еды*. С этого момента его может считаться голодающим до тех пор, пока снова не будет введено

питание».

Практика голодания – это один из самых древних обычаев, о котором у нас есть какие-либо записи. Более двух тысяч лет назад лечебное голодание пропагандировалось школой естествоиспытателя Асклепиада, который также применил лечение водой и т. д. Мы знаем, что Плутарх говорил: «Вместо того, чтобы использовать лекарства, поголодайте в течение дня». Голодание практиковалось, как правило, в связи с религиозными церемониями и поэтому стало считаться неотъемлемой частью почти всех таких обрядов и наиболее важным фактором в любой религиозной церемонии. Мы читаем в необычной старой книге под названием «О добрых делах и главное о посте» (издана в 16 веке), в которой английская церковь следующим образом говорит о посте и о его лечении Советом Кальдерона:

«Отцы собрались там... постановили на этом Соборе, что каждый человек, как в своем частном, так и в общественном посте, должен продолжать весь день без еды и питья до вечерней молитвы. И всякий, кто ел и пил до окончания вечерней молитвы, должен считаться и рассматриваться как не учитывающий чистоту своего поста. Канон настолько ясно учит, как пост использовался в первобытной церкви, такими словами, которые невозможно выразить более ясно».

Итак, мы видим, что голодание считалось очень важной частью религиозного обряда и духовного спасения. Мы находим ту же идею, выраженную во всем Священном Писании,

в отрывках, слишком многочисленных, чтобы их упоминать.

Во всех других религиях мы наблюдаем, как их приверженцы придерживаются этой практики. Мусульмане, буддисты, брамины и многие другие – если не все другие верующие – имеют периоды строгого поста. Святые средневековья придавали большое значение этому методу. Католики наших дней более или менее строго следуют посту, хотя отдельные случаи длительных голоданий можно найти в истории любого народа. И снова мы читаем в «Пereгринатио Сильвисе» (неизвестный автор описывает, как Великий пост соблюдался в Иерусалиме, когда он был там около 386 года до н. э.): «Они полностью воздерживались от еды во время Великого поста, за исключением только суббот и воскресений, ели около полудня в воскресенье, а после этого ничего не ели до утра субботы. Это было их поведением во время Великого поста».

Вряд ли христианам нужно напоминать, что сам Христос голодал сорок дней. При необходимости можно было бы привести множество других случаев, но, как мы сейчас увидим, такая систематизация исторических свидетельств вовсе не нужна, поскольку у нас есть случаи аналогичных и даже значительно более длительных голоданий, зарегистрированных в течение последних нескольких лет и, действительно, такие голодания сейчас предпринимаются постоянно.

Случаи голодания, которые действительно имели место, на самом деле рассматриваются большинством людей как

курьезы, а не как действительные, жизненно важные факты. Для них сорокадневный пост Христа в достаточной мере объясняется его якобы Божественной силой. Короче говоря, это было «чудо», которое было бы невозможно при обычных обстоятельствах и для любого другого человека. Общее мнение, вероятно, хорошо резюмировал преподобный Пуллер, когда, обсуждая ранее упомянутые случаи голодания во время Великого поста в Иерусалиме, он отмечает, что:

«Такое голодание, безусловно, для массы англичан сейчас невозможно. Мне кажется, что эту огромную разницу в силе поста, которая совершенно неоспорима, необходимо принимать во внимание, когда мы рассматриваем, как применять апостольское Правило в современных обстоятельствах».

Теперь я задаю следующий вопрос: почему это невозможно сейчас? Если мужчины и женщины когда-то жили в течение этих длительных периодов без еды или питания, почему они не могут этого сделать сегодня? (Я не обсуждаю *преимущества* такого голодания, а просто его *возможность*). Есть ли какие-либо доказательства – физиологические или другие, чтобы доказать наличие каких-либо оснований для предположения, что эти люди были или особенно благосклонны Небесам, или особенно сконструированы анатомически или жизненно, чтобы позволить им пройти такое испытание – лучше, чем любой средний человек сегодня? Никакого!

Как хитро заметил доктор Пейдж по этому поводу в сво-

ей книге «Естественной лечение» (с. 74): «Принято считать, что это необычные люди – они необычны только тем, что обладают знанием о способности живого организма воздерживаться от пищи и имеют смелость высказывать свое мнение».

Эти случаи голодания вовсе не обязательно «исторические» и не эксклюзивные. Нет никакого «чудесного» элемента, который бы их окружал и средний человек сегодня – любой читатель этой книги – мог бы, без всякого сомнения, прожить какое-то время от тридцати до девяноста дней, без всякой еды. Это факт, который я сейчас попытаюсь доказать как физиологическими аргументами, так и приведением фактических случаев подобного характера. Говорит доктор Холбрук в книге «Еда для силы» (с. 96): «Голодание – это не хитрый прием священников, а самое сильное и безопасное из всех лекарств». Я полностью понимаю, что это утверждение может показаться странным – возможно, даже абсурдным, но тем не менее, как мы сейчас увидим далее, это великая и несомненная истина.

Допуская, таким образом, в качестве аргумента, что человек *может* таким образом жить без какой-либо пищи в течение продолжительного периода времени, возникает вопрос; а каковы будут результаты такого длительного воздержания от приема пищи? Определенные физиологические или патологические симптомы обязательно должны следовать за каждым таким внезапным и полным отходом от рутины нашей повседневной жизни. Будут ли результаты полезными или

нет? В каком состоянии будет тело человека, его ум и различные органы и ткани по всему телу? Изучение таких симптомов должно, по крайней мере, оказаться интересным и именно такое исследование и предлагается провести в этой книге. До настоящего времени небольшое количество книг было опубликовано, посвященных этому вопросу. Еще в меньшем количестве книг были предприняты попытки изучить и зафиксировать явления и симптомы, наблюдаемые у голодающих пациентов: состояние пульса, температуры, языка и влияние голодания на различные органы тела – их функции и нарушения, прежде всего на мозг и чувства. Кроме того, очень мало подробных клинических исследований всего организма во время голодания у большого количества людей. Я искренне надеюсь, что эта книга будет стимулировать поиски в этом очень интересном, хотя и почти незаметном направлении исследования возможностей организма человека.

Однако следует понимать, что почти вся собранная мною информация полностью ограничивалась воздействием голодания на больных людей, а не на тех здоровых людей, которые проводили голодание не для того, чтобы избавиться от какой-либо болезни. Если бы действительно здоровый человек попавший в чрезвычайную ситуацию, внезапно и без желания со своей стороны, начал обходиться без еды и это продолжалось в течение нескольких дней, мы могли бы легко представить себе результат в своем воображении:

– измученное и сморщенное тело

- пустые, пристально глядящие глаза
- пересохшая и сморщенная кожа
- возможно блуждающий ум
- исхудание
- слабость
- головокружение
- и ненасытный, неконтролируемый аппетит.

Это лишь некоторые из многих симптомов, которые мы можем представить как следствие этого посягательства на естественное желание – есть пищу. Каковы будут точные симптомы, как долго можно прожить жизнь в данных чрезвычайных и неконтролируемых со стороны самого голодающего обстоятельствах? На эти вопросы я совершенно не могу ответить – поскольку я никогда не видел возможности наблюдать последствия голодания для здорового тела одновременно на большом количестве голодающих людей. Мой опыт всегда был ограничен данными тех людей, которые были больны и эта книга в значительной степени является результатом собрания именно этих наблюдений. Но я никогда не изучал и не собирал информацию о случаях настоящего голода. Мне это не интересно, поскольку, как я сейчас покажу, *голодание – это совсем другое дело, чем голод*.

Выше я только что нарисовал картину последствий голодания для здорового человека: будут ли последствия голодания такими же в случае больного человека? Другими словами, появятся ли те же симптомы в результате полного воз-

держания от еды, в таких случаях, в результате, когда мы откажемся от еды, у здорового человека? Я решительно отвечаю «Нет»! Эффекты голодания в таких случаях сильно различаются. Последствия проведения голодания, несомненно, будут разными в здоровом и больном телах и на практике это оказывается так. Но мое следующее утверждение будет считаться гораздо менее очевидным, когда я сделаю утверждение, что, не только ослабляя пациента и не делая его менее склонным к безопасному и быстрому выздоровлению, я твердо убежден, что эта простая практика отказа от повседневной пищи (для более длительного или более короткого периода, в зависимости от необходимости и требований случая) неизбежно и обязательно приведет к увеличению количества телесной бодрости и энергии и более быстрому, легкому и эффективному восстановлению. Другими словами, я приписываю голоданию, как будет видно, огромное лечебное или терапевтическое значение.

Я знаю, что мое предложение об ограничении употребления повседневной пищи должно стать таким серьезным и мощным фактором восстановления здоровья больных. Но я также уверен, что оно встретит что угодно, только не радушный прием со стороны ученых – как врачей, так и физиологов. Вот их вопросы:

1. Как это возможно, что так и должно быть?
2. Как может такое простое, такое абсурдно простое лекарство как голодание – обладать такой огромной лечебной

ценностью и силой?

3. Кроме того, это полностью противоречит всему, что мы знаем в настоящее время о болезни и ее лечении?

4. Разве мы не черпаем силу и энергию в еде, которую едим?

5. И разве не эта сила, эта жизненная сила, вдвойне необходима когда организму нужно бороться с болезнью и поддерживать свое существование?

6. Следовательно, не будет ли пища *более* необходимой в это время, чем в любое другое, поскольку мы должны «поддерживать силы пациента» по только что указанной причине?

7. Позиция о пользе голодания – абсурдная, нелогичная, нелепая! Очевидно, что аргументы неверны, что бы ни говорили!

Насколько я понимаю, это будет также позиция среднего читателя и среднего ученого, внимание которого было привлечено к этой книге. Я попытался справедливо изложить их точку зрения. Задача этой книги и моих последующих книг, посвященных голоданию – это изучить это мнение, эти аргументы и показать, в чем заключается их заблуждение.

Я постараюсь доказать:

– что эти утверждения никоим образом не отражают действительные факты, а представляют собой всего лишь текущее и общепринятое мнение, которое, в свою очередь, основано на догматическом утверждении и ошибочных выводах,

сделанных из представленных наблюдаемых явлений

– что такое мнение не совпадает ни с истинной философией, ни с реальными фактами, ни с учением Природы

– что оно основано на перевернутом и ложном представлении о Природе и источнике жизнеспособности человека, о сущности болезни и ее последующем успешном лечении.

Обо всем этом я подробно расскажу, а пока, однако, я ограничусь тем, что укреплю свою позицию с другой, отрицательной точки зрения. Вопрос о том, эффективно ли голодание при болезненных состояниях, не может быть определен априори, но должен быть подвергнут действительной проверке.

При нынешнем состоянии медицинской науки о питании – ни один человек, каким бы великим он ни был, не имеет права рассматривать, если он на самом деле не попробовал – не применил на практике – и не обнаружил, что система лечения, которую он осуждает – действительно потерпела неудачу. Невозможно заранее утверждать, что может быть выгодно для организма, а что – нет. Имеющийся опыт является слишком ограниченным, а практика – слишком неопределенной, малочисленной, плохо или совсем не проанализированной по конкретным критериям, чтобы допускать преждевременные догматические утверждения. До тех пор, пока новая система лечения не будет честно опробована и «признана неэффективной», ее нельзя (или не следует) осуждать. Предрассудки – это «чудовище с головой гидры», которое

обитает в каждом из нас, и которому человечество, как я искренне верю, обязано девяноста процентами своих страданий и несчастий.

Я полностью осознаю, с какими неизмеримыми трудностями сталкивается большинством людей при принятии решения о проведении голодания. Это естественно – вся их природа восстает против принятия за истину то, что нарушает все их прежние привычки мышления, сам их взгляд на жизнь. Еще одно слово в этой связи – можно возразить, что этот метод лечения (голодание) не может быть действительно полезным по той причине, что, если бы это было так, то врачи приняли бы и использовали его задолго до сегодняшнего дня.

На это я бы ответил:

– разве электричество, гидropатия, гипноз и многие другие действенные и общепринятые сейчас методы лечения сначала не отвергались с презрением и проклятием?

– разве создатели этих лечебных методов не высмеивались и не преследовались, вплоть до того, что их лишали лечебной практики?

– разве ситуация с голоданием не та же история? И разве это не повторяется – возможно, в меньшей степени, но все же повторяется – сегодня?

Врачи часто оказались очень предвзятыми людьми и категорически не желали принимать любую теорию, которая угрожает нарушить фундаментальные принципы их науки.

Но основная причина этого предрасположения, несомненно, состоит в том, что до сих пор врачи почти не знали о голодании.

Поскольку любая система лечения является новой, это не обязательно доказывает ее ложность – как, кажется, думает большинство врачей и ученых. Отнюдь нет! Новая система неизменно опирается на факты – без них в наши дни было бы невозможно отстаивать какое-либо новое дело. В этой книге и в других, которые я упомяну, можно найти много таких фактов, которые я оставляю на усмотрение читателя, чтобы он объяснил их, как он может. Я полагаю, что сами факты останутся в силе, независимо от того, какую теорию я выдвигаю для их объяснения.

Но так ли нова идея голодания? Тем, кто не знаком с литературой по гигиене, может показаться, что так оно и есть, но дальнейшие знания очень скоро развеяли бы такую идею. Голодание при болезнях рекомендовалось некоторыми авторитетными и даже известными врачами более двухсот лет назад. Доктор Освальд говорит в своей книге «Голодание, гидрорпатия и упражнения» (с. 55): «Микробное заболевание, столь же опасное, как сифилис, и долгое время считавшееся слишком стойким для любых, кроме паллиативных методов лечения (ртутью и т. д.) было радикально вылечено голоданием, прописанным в арабских больницах Египта во время французской оккупации».

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.