

Рудигер  
Дальке

# МИРНАЯ ЕДА



# Рудигер Дальке

# Мирная еда

## Серия «Библиотека здоровья (Весь)»

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8739717](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8739717)*

*Р. Дальке. Мирная еда: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2014*

*ISBN 978-5-9573-2503-1*

*Оригинал: RuedigerDahlke, "Peace Food"*

*Перевод:*

*И. Майерхофер*

### Аннотация

В своей новой книге, посвященной вегетарианскому образу жизни, Рудигер Дальке рассказывает о влиянии различных видов пищи на эмоциональное и физическое состояние человека. Результаты новейших исследований в области биохимии и генетики, которые он приводит, подтверждают его многолетний врачебный опыт: растительная пища, в отличие от продуктов животного происхождения, способна полноценно обеспечить все потребности организма в питании без риска для физического и душевного здоровья. Вы узнаете, как веганский образ жизни поможет снизить риск развития остеопороза, диабета, аутоиммунных, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, а также о том, как использовать ресурсы собственного организма для поддержания физического и психоэмоционального здоровья. Избранные

рецепты веганской кухни от признанного австрийского повара Доротеи Неймар, приведенные в этой книге, вдохновят вас на кулинарные эксперименты и создание вкусных и полезных блюд. Книга адресована широкому кругу читателей, стремящихся к счастливой и здоровой жизни.

# Содержание

Введение	8
Мирная еда для нас и для мира	13
Один знаменитый пример: Билл Клинтон	14
Душа, солнце и питание	15
Чего мы можем достичь питанием	19
Маленькими шагами к достижению большой цели	22
Часть 1	25
«Китайское исследование», открывающее новую эру	25
Изменение системы питания, но как?	28
Сердечно-сосудистые заболевания из-за животного белка	30
Очевидные факты – долго игнорируемые наукой	31
Смелые первопроходцы	33
Успехи благодаря программам по изменению стиля жизни	37
Витамин D для здорового сердца	40
Послеобеденный сон – отдых для сердца	42
Сердце и (его) душа	43
Сердце – источник нашей жизненной энергии	44

Холестерин – основная проблема	47
Молочные продукты вызывают рак – и не только	52
Слишком много хорошего: гормон роста IGF-1	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

# **Р. Дальке**

## **Мирная еда**

*Этика – это расширенная до безграничности ответственность за все живое.*

**Альберт Швайцер**

*Жестокость по отношению к животным не может существовать ни там, где люди по-настоящему образованы, ни там, где царит истинная ученость.*

**Александр Гумбольдт**

*Здравый смысл начинается с кухни.*

**Фридрих Ницше**

*Животные, как и люди, чувствуют радость и боль, счастье и несчастье.*

**Чарльз Дарвин**

*Вегетарианская диета, хотя бы благодаря ее чисто физическому воздействию на человеческий темперамент, должна в высшей степени благотворно сказаться на судьбе человечества.*

**Альберт Эйнштейн**

*Им следует предпочитать полезную капусту и кашу, а не фазанов и цесарок.*

**Плиний**

*Очевидно, что культура в обществе повышается по мере того, как мясная пища уступает место растительной.*

**Август Бебель**

*Я вегетарианец... поэтому я могу найти наилучшее применение моему уму.*

**Томас Алва Эдисон**

*У нас есть выбор – нам не обязательно есть мясо. Вегетарианский образ жизни является здоровым путем для нас, людей, помогает нашей планете и спасает многих животных.*

**Мартина Навратилова**

*Я – вегетарианец, это хорошо влияет на самочувствие. Я чувствую себя живее и умственнее более гибким, когда слежу за тем, что ем.*

**Жан Циглер**

*Почему я не ем братьев? Просто из семейного чувства. Где-то же должен начинаться стыд.*

**О. В. Фишер**

*Вопрос жизни животных для меня важнее, чем озабоченность тем, будут ли меня высмеивать за сострадание к ним.*

**Эмиль Золя**

*Я вегетарианец 12 лет. И я еще никогда серьезно не болел. Вегетарианское питание укрепляет*

иммунную систему. Я думаю, что от мяса мы бодем.

**Брайан Адамс**

Как на одно из доказательств того, что мясная пища несвойственна человеку, можно указать на равнодушие к ней детей.

**Жан-Жак Руссо**

Теперь я могу созерцать вас в покое; я вас больше не ем.

**Франц Кафка, при разглядывании рыб в аквариуме**

Не преследуйте ни людей, ни животных и не причиняйте им страданий.

**Лао-цзы**

Кто жесток к животным, не может быть хорошим человеком.

**Артур Шопенгауэр**

Животные – мои друзья... А я не ем друзей.

**Джордж Бернард Шоу**

# **Введение**

## **Удивительные**

## **возможности оздоровления**



Даже в такую эпоху, как наша, когда информация появляется и становится доступной быстрее, чем когда-либо прежде, новому знанию все еще требуется поразительно много времени, чтобы достичь широкого распространения. Эта книга предназначена для того, чтобы ознакомить людей с некоторыми медицинскими открытиями, с которых начнутся новые перспективы, прежде всего, в питании, образе жизни и использовании солнечной энергии.

Доступное на сегодняшний день знание о душе и теле позволяет нам улучшать свое здоровье в таком масштабе, который нам еще трудно себе представить. Мне удалось убедиться в этом на собственном опыте и на опыте многих пациентов, поэтому я благодарен за это знание и хотел бы передать его дальше. Мы могли бы не только значительно увеличить продолжительность жизни, но и добиться улучшения ее качества. Однако, там, где это знание идет вразрез с нашими прежними представлениями, нам необходимы открытость и готовность к изменениям.

Каким бы важным ни являлось для самочувствия наше душевное состояние, питание способно оказывать на здоровье столь же сильное воздействие – как отрицательное, так и положительное. Об этом свидетельствует множество научных исследований; результаты некоторых из них, касающихся влияния продуктов животного происхождения, однозначно вызывают тревогу.

Меня часто упрекали, будто я не придаю науке достаточ-

ного значения. Но даже при том, что я время от времени жалуясь на неслыханно малый интерес ученых к душевным вопросам, естественные науки меня всегда завораживали. Я всегда пытался объяснить результаты, полученные научными методами, и установить их связь с духовным аспектом. Тот факт, что к настоящему времени появилось большое количество убедительных исследований, подтверждающих влияние продуктов питания на здоровье, делает меня счастливым и благодарным. Я с доверием опираюсь на них, исследуя те вопросы, которые меня занимают уже долгое время. И в этой книге я также буду их цитировать.

После главы о болезнях и их причинах в организме, я обращаюсь к ситуации с животными, которые оказываются в тарелках у людей. Многим, возможно, будет тяжело это читать. Но я считаю очень важным опубликовать эти жестокие факты. Большинство людей, которые едят мясо, не имеют представления о том, что происходит за благоразумно закрытыми дверями скотобоен; но если бы они знали, то больше никогда не стали бы поддерживать эти приемы покупкой куска мяса. Всем, кому будет особенно трудно читать эти фрагменты в книге, я рекомендую воспринимать свою реакцию как встречу с темными, теневыми сторонами самих себя. Работа современных животноводческих предприятий и скотобоен идет вразрез с самой нашей природой и при этом отражает свойства нашей личности. Всегда, когда нам что-то «не по нутру» или вызывает в нас внутреннее сопротив-

ление, это имеет отношение к нам лично и к «принципу тени». В одной из своих книг я подробно рассказываю об этом принципе.

С большей радостью, конечно, я рассказал бы вам о светлых сторонах веганской жизни – без употребления каких-либо продуктов животного происхождения – в гармонии с природой, где дикие животные ласкаются к вам, когда вы медитируете на открытом воздухе, потому что им нравятся ваши энергетические вибрации и они чувствуют, что вы не представляете для них никакой опасности. Охотно я бы рассказал о племени бишной в индийском Раджастане. Эти люди воплотили в жизнь мирную мечту на краю пустыни, где дикие газели приходят в деревню, чтобы поиграть с детьми. 29 правил определяют их жизнь, в том числе запрет на убийство людей и животных, а также на вырубку деревьев. Так племя бишной живет уже более 500 лет в своем маленьком раю. Это реализованная вегетарианская мечта в крошечной части мира<sup>1</sup>.

Однако чтобы справиться с большим состоянием нашего мира, нам следует сначала посмотреть правде в глаза. Тогда мы сможем объединиться, распознать и развить светлое начало в нас, а затем с его помощью преобразовать мир.

Следующая часть книги направлена именно на это: на улучшение мира внутри нас и снаружи. Мы рассмотрим, как

---

<sup>1</sup> Herma Brockmann, Renato Pichler: Wegbereiter des Friedens – Die lebendigen Philosophien der Bishnois und Jains. Vegi-Verlag, 2010

при помощи небольших изменений мы можем придать своей жизни решительные импульсы в направлении здоровья, жизненной силы и счастья. На самом деле, не надо много, чтобы научиться получать естественные «вещества счастья» в достаточном количестве, и я буду очень рад познакомить вас с приемами, благодаря которым вы откроете для себя путь к достижению этого прекрасного состояния.

# Мирная еда для нас и для мира

«Мирная еда» – символическое название, и касается оно многих уровней нашей жизни. Если мы хотим обрести мир внутри себя, нам следует перестать утяжелять свою энергетику гормонами страха и стресса, потребляя мясо забитых животных. Если мы хотим добиться мира между народами, то необходимо, чтобы у всех людей было достаточно еды, а этого можно было бы легко добиться путем отказа от животных продуктов. Больше не было бы необходимости мучить и истязать животных. Вместе с тем, заключение мира стало бы возможным не только между людьми и животными, но и между людьми и матерью-Землей. Перестановка питания в мировом масштабе могла бы решительно способствовать предотвращению экологической катастрофы. Вместо того чтобы объявлять войну собственному телу, другим людям, животным и планете, мы могли бы заключить мир и, через изменение гастрономических привычек, обрести гармоничную жизнь.

## **Один знаменитый пример: Билл Клинтон**

Недавно бывший президент США Билл Клинтон заявил по телевидению, что он отказывается в будущем от продуктов животного происхождения в своем питании ради шанса увидеть, как вырастают его внуки. Бывший президент сказал, что он хотел присоединиться к той группе людей, которые с 1986 года выбрали растительное, не содержащее холестерина питание и вскоре отметили значительное улучшение самочувствия; 82 % из этих людей избавились от артериальных блокад и отложения солей кальция вокруг сердца. Новые исследования в медицине показывают, что такие проблемы с сердцем, как у Билла Клинтона, поддаются полному излечению при правильном питании.

Даже риск раковых заболеваний можно свести к минимуму, отказавшись от продуктов животного происхождения. Это решение является эффективным и в борьбе с другими болезнями, характерными для современного человечества. Ну и, «совсем между делом», таким образом можно преодолеть проблемы планетарного масштаба, связанные с голодом, климатом и экологией. Это громкое заявление, но вы, как и Билл Клинтон, можете на своем опыте проверить его обоснованность.

# Душа, солнце и питание

Три десятилетия я глубоко изучал влияние душевного состояния на здоровье и написал при этом несколько книг, в числе которых есть справочник симптомов «Болезнь как язык души». Эта книга помогла многим людям увидеть и почувствовать связь тела с душой. Наше общество чересчур предано материализму с его медициной, сконцентрированной на физическом теле; материальные явления чрезвычайно переоцениваются, а душевные – недооцениваются. Такой пример для разьяснения: сегодня почти каждый человек знает, как вредно курение для здоровья. Из 100 случаев заболевания раком легких – самого распространенного вида рака – 90 обнаруживаются у курильщиков. Это никого не удивляет. Но знает ли кто-нибудь, сколько курильщиков из 100 заболевает раком легких?

Только два – и это выглядит как неправдоподобно маленькая цифра. Оба результата были опубликованы. Результат с 90 % известен почти любому, результат с 2 % остался почти неизвестным, так как он не вписывается в модель духа времени, которая акцентирует чрезмерное внимание на материальном и не замечает душевное.

Нам также известно, что из 100 людей, теряющих во второй половине жизни близкого человека, более чем у 60 через год после этого события развивается рак. Истина проста:

последствия на материальном уровне, как, например, конденсат сигаретного дыма, имеются почти всегда, но далеко не так важны, как последствия на уровне психики. В своих книгах, посвященных рассмотрению картин различных болезней, я подробно рассказываю о том, как те или иные душевные переживания трансформируются в телесные и психические симптомы и какие жизненные уроки заключаются в этих болезнях.

Одно из исследований наглядно продемонстрировало столь же разительную и для многих ученых неожиданную разницу между наследственными и другими факторами при развитии болезни: в Швеции сравнили предрасположенность к развитию онкологических заболеваний у биологических родителей и их детей, воспитанных в приемной семье. Никакого влияния генетической связи в данном случае установлено не было!

В противоположность этому была обнаружена взаимосвязь между развитием рака у приемных родителей и предрасположенностью к этой болезни у их неродных детей. Рак у приемных родителей повышает вероятность онкологических заболеваний у детей в пять раз.

Очевидно, намного большее значение, чем гены, имеют энергетические поля, в которых мы живем. Они определяются влиянием душевных и социальных факторов, а также питания и окружения. Еще в 1981 году английские исследователи Долл и Пето из Оксфордского университета сумели



доказать, что лишь от 2 до 3 % случаев раковых заболеваний были связаны с наследственностью<sup>2</sup>.

Удивительно и то, что новое научное направление эпигенетика подтверждает эти выводы<sup>3</sup>: гены могут включаться и выключаться под влиянием душевного опыта, окружающей среды (например, социальные условия жизни), питания, а также погодных условий (солнечного излучения). Таким образом, наше окружение играет более серьезную роль, чем считалось ранее. Если до сих пор в науке было принято считать, что гены управляют клеткой и через нее – тканью и органами, то сейчас мы должны констатировать, что обратное также верно: окружающая среда чрезвычайно сильно управляет клетками и, следовательно, генами.

Витамин D был тем временем признан гормоном – этот факт говорит в пользу того, что кожа является эндокринным органом, то есть обладает свойством железы; и научные работы об этом витамине, а число таковых постоянно растет, доказывают, к примеру, удивительное влияние солнца на наше здоровье. Доказано, что солнечные лучи побуждают кожу производить активированный витамин D, проникающий затем в клетки, почти все из которых – как нам с недавних пор

---

<sup>2</sup> T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell: Die «China Study». Verlag für Ganzheitliche Medizin, 2010, Kap. 4, Anm. 4. Здесь и далее подобные данные являются ссылками на научные исследования, процитированные в «Китайском исследовании».

<sup>3</sup> Peter Spork: Der zweite Code. Epigenetik – oder wie wir unser Erbgut steuern können. Rowohlt Verlag, 2009

известно – обладают специальными рецепторами для этого витамина. Там он может в значительной степени влиять на ДНК, стабилизировать наш наследственный материал и, таким образом, предотвращать рак и другие хронические заболевания или способствовать улучшению состояния после развития болезни. Подробнее о солнце и витамине D мы поговорим позже.

Как душевные факторы, так и питание и солнечное облучение могут оказывать значительное влияние на физическое здоровье. У меня складывается впечатление, что, недооценивая именно эти три фактора – душу, солнце и питание, – традиционная медицина десятилетиями игнорировала важнейшие факторы включения и исключения генов.

Вероятно, канцерогенные вещества, вызывающие рак или способствующие его развитию, воздействуют таким же образом. Давно известно, что злокачественные опухоли развиваются вследствие изменения структур ДНК.

Вполне очевидно, что наш организм – не механический часовой механизм, как в давние времена считал Декарт, а сложный природный феномен, в котором биохимический уровень является связующим звеном между физиологическим и душевным. Таким образом, существует множество причин нарушения здоровья в общем и развития онкологических заболеваний в частности.

# Чего мы можем достичь питанием

Влияние, которое оказывают на здоровье душевные факторы, по-прежнему имеют в моих глазах первостепенное значение. Однако я хотел бы уделить должное внимание и физическому аспекту, дополнив свою работу результатами исследований таких ученых, как Колин Кэмпбелл – автор «Китайского исследования» (China Study), которое будет еще не раз упомянуто в этой книге, Калдвелл Эссельстин и Дин Орнш, авторы работ по вопросам питания, а также Йорг Шпитц и Уильям Грант, глубоко и всесторонне изучавшие витамин D. Книга «Поедание животных»<sup>4</sup> Джонатана Сафрана Фоера также помогла приподнять занавес над производством продуктов питания животного происхождения. Даже если эта картина пугающая, отталкивающая и в высшей степени тягостная, нам больше нельзя закрывать на нее глаза. Всем перечисленным авторам я выражаю огромную благодарность за их вклад, часто требовавший мужества.

Как приверженец натуропатии и врач, специализирующийся на лечебном голодании, я всегда разъяснял своим пациентам важность здорового питания. С самого начала своей врачебной деятельности я выступал за естественное, полноценное и – в значении традиционной китайской медицины – соответствующее психофизиологическому типу пита-

---

<sup>4</sup> Jonathan Safran Foer: Tiere essen. Verlag Kiepenheuer & Witsch, 2010

ние. Более 40 лет назад я сам стал вегетарианцем из убеждения. Сейчас – прежде всего благодаря работе Колина Кэмпбелла – появился шанс для кардинального научно обоснованного изменения взглядов в диетологии. И это, бесспорно, даст феноменальные результаты в лечении сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний и так называемых «болезней цивилизации», как, например, сахарный диабет. В этой книге я хотел бы пригласить вас в путешествие, которое поможет вам постепенно перестроить свой режим питания – сначала ради себя самих, как это произошло с Биллом Клинтоном. Мне легко удалось изменить свое питание во время чтения «Китайского исследования». Если с вами произойдет что-то подобное, наряду с открытием души, это было бы большим – возможно, самым большим – подарком, который вы только могли бы сделать себе и, как будет видно по ходу книги, этому миру. Мне кажется, что после бесчисленных скандалов, связанных с мясом, с ядом в корме, после атак вирусов свиного и птичьего гриппа, появившихся из животноводства, пришло время изменить свои взгляды на питание и начать отношения с природой заново. Однако это новое начало может исходить лишь от каждого в отдельности; и от каждого в отдельности оно может распространяться с быстротой молнии, от слова к слову, от сердца к сердцу.

Наконец, появилась научно обоснованная возможность определить рациональное направление среди хаоса многочисленных лечебных диет, распознать солнце как источник

энергии, и тем самым значительно облегчить жизнь себе и другим. Я рад выступать за такую идею, несмотря на то, что на этом пути нам придется столкнуться с непростыми вопросами, на которые мы традиционно предпочитаем закрывать глаза и с облегчением оставили бы все по-прежнему. Но так больше не может и не должно продолжаться. В конце концов, речь идет не только о нас, но и о животных, обо всей окружающей среде.

Кроме того, решимость следовать этому смелому намерению чревата появлением угрызений совести у тех, кто будет продолжать питаться по-прежнему и поглощать эту безотрадность теперь уже сознательно. Поэтому вся моя надежда на то, что вы – очень вовремя для себя – справитесь с этим.

# **Маленькими шагами к достижению большой цели**

Эта книга задумана как основа для продвижения идеи здорового образа жизни, она призвана возвращать всходы на поле заразительного здоровья. В ней описаны простые, недорогие и эффективные пути, основанные на результатах новейших научных исследований, для обретения долгой, преисполненной удовольствия жизни. Прежде всего, нам следовало бы отбросить многое из того, что отнюдь не способствует экономии ресурсов, а другое применять более умело и целенаправленно. К примеру, солнце, а также наше знание о гормонах, нейротрансмиттерах и таких компонентах питания, как антиоксиданты. В этом отношении данная книга является посягательством на привычные предрассудки и могла бы значительно сократить число исключений, которые мы для себя делаем.

Отбросить полюбившееся нелегко, поскольку привычки подобны широким накатанным дорогам, а нехоженным тропам необходимо время, чтобы они, благодаря интенсивной работе, превратились в приятное для прогулок место. Нам выпал уникальный шанс в истории: благодаря пониманию и – для разнообразия – научной поддержке, стать пионерами в новой области здравоохранения и спасти сначала себя, но не ограничиваться этим, так как наши привычки в питании

имеют глубокое влияние на многие другие уровни жизни на планете. Физик Стивен Хокинг говорит очень просто: «Все силы передаются полями»<sup>5</sup>. И этот принцип, вероятно, действует не только в квантовой физике. В масштабе ближайшего и далекого будущего речь идет, как минимум, о выживании человечества и, как максимум, о сохранении жизни на нашей родной планете.

В целом, это смелое намерение имеет больше шансов быть воспринятым, чем попытка дать целостное всеобъемлющее обоснование заболеваниям физического тела с точки зрения психосоматики и духовной жизни, которую я предпринял в одной из своих книг. Теперь на моей стороне присутствует значительная научная поддержка, однако на противоположной стороне собралась фаланга промышленных концернов – от фармацевтических и пищевых до косметических. Даже если в прежние времена моя идея о психосоматике была не по вкусу фармацевтической промышленности, мне не приходилось сталкиваться с прямыми атаками. Однако новое учение о питании является очевидным протестом против продуктов могущественной мясо-молочной промышленности.

Шанс, который я вижу на этом пути, заключается в том, чтобы подойти к наиболее частым и сложным болезням современного человека, ставшим настоящим бичом современности, с позиции души и физиологии. Так психосоматика

---

<sup>5</sup> Stephen Hawking: Der Große Entwurf. Rowohlt Verlag, 2010, Seite 90

оправдывает свое название. Но прежде всего, давайте посмотрим, что говорят об этих тяжелейших болезнях научные исследования, которые я хотел бы представить вам в доступной форме.

*В конце каждой главы вы найдете визуально выделенный вывод. Таким образом, вы сможете увидеть не только быстрый обзор, к примеру, результатов исследований о питании, но и практическую инструкцию в третьей части книги по теме веганского питания со всей важной информацией по наиболее частым вопросам.*



# **Часть 1**

## **болезни из-за мяса и молочных продуктов**

### **«Китайское исследование», открывающее новую эру**

Вся информация, связанная с духовной стороной здоровья, энергетическим влиянием пищи и целительной силой солнца, непростительно долгое время игнорировалась; и наибольшее влияние на развитие этой темы оказывала пищевая промышленность. К сожалению, в этом направлении многократно доверчиво и бездумно поддерживались предрассудки, способствующие ее финансовому процветанию. Но сегодня такие современные исследования, которые проводились на протяжении длительного времени и при участии большого количества ученых, позволяют совсем по-другому оценить опасности возникновения болезней по причине питания. В числе таковых можно назвать «Китайское исследование» профессора Т. Колина Кэмпбелла и его сына Томаса М. Кэмпбелла.

«Китайское исследование» впервые было опубликовано в

2004 году и к настоящему времени уже переведено на немецкий язык<sup>6</sup>. Я уверен, что оно многое изменит. Помимо центральной темы, составляющей основу этой работы, в китайском исследовании приводятся результаты множества других научных изысканий. Если вы желаете получить обширное представление о влиянии пищи на формирование тяжелых болезней современности, не бойтесь науки, огромного количества цифр, данных и различных экспериментов, то от души рекомендую вам ознакомиться с этим исследованием. Одним из его больших преимуществ является не только колоссальный охват административных районов Китая, а следовательно и высокое число участников, но и совершенно невероятное разнообразие продуктов питания, которое только может быть исследовано. В то время как в западных исследованиях принимают участие, в основном, люди, употребляющие в пищу большую или очень большую долю животных продуктов, в Китае представился шанс включить в исследование участников с небольшой или очень небольшой долей животных продуктов в рационе и, соответственно, с высокой долей растительных продуктов.

Там, где проводились западные исследования о вегетарианском питании, отчетливо проявились его преимущества для здоровья. Так, сотрудники центра по исследованию раковых заболеваний в г. Хейдельберг уже много лет назад

---

<sup>6</sup> T. Colin Campbell, Thomas M. Campbell: Die «China Study». Verlag für Ganzheitliche Medizin, 2010

смогли доказать, что вегетарианцы в гораздо меньшей степени склонны к раковым заболеваниям, причем даже те из них, кто употреблял очень большие количества животного белка в виде молочных продуктов.

Свою позицию Кэмпбеллы выразили следующим образом: «Что делает таким убедительным влияние пищи на здоровье, так это объем научных доказательств. (...) Мы не можем утверждать, что все они основаны на случайности, непригодных данных, предвзятости исследования, неправильно истолкованной статистики или „искажении чисел“. Факты просто неоспоримы»<sup>7</sup>.

Это собрание исследований в самой значительной степени поставило на голову существовавшее до сих пор мировое представление о питании – и сделало это, с научной точки зрения, по очень убедительному методу. Конечно, всегда существовали гуру питания – такие как Бирхер-Беннер, Коллат, Верланд или Брукер, рекомендовавшие большей частью растительное, или иначе полноценное, питание, но они не могли это подкрепить экспериментально доказанными фактами, как это сделали авторы «Китайского исследования». Ученые вели себя очень осторожно и отказывали в проведении соответствующих экспериментов.

Разумеется, уже существуют некоторые группы и отдельные личности, которые упрекают «Китайское исследование» в слишком большом количестве участников и в прочих неле-

---

<sup>7</sup> Die «China Study», Seite 186

постях. Кэмпбелл отреагировал на это очень достойно, доказав, что его критики обычно не опираются на научно подтвержденные факты, зато часто преследуют довольно очевидные интересы.

## **Изменение системы питания, но как?**

Однако даже сегодня, располагая огромным количеством объективных результатов исследований, мы по-прежнему не можем быть уверены в том, что сможем перестроить свой режим питания так же быстро, как это сделал Билл Клинтон. У него было два преимущества: с одной стороны, безвыходное положение после двух операций на сердце, а с другой – дочь Челси, которая его мотивировала. От «классических» блюд традиционного американского питания бывшему известному любителю гамбургеров пришлось отказаться. По его собственному заявлению, он доверяет новейшим исследованиям и ученым, чьи результаты я здесь представлю в обобщенном виде, и больше не обращает внимания – вероятно, по причине неудачного опыта – на рекомендации так называемых экспертов. Эти эксперты (и это очевидно особенно в медицине) нередко представляют интересы таких групп, как предприятия пищевой промышленности, имеющие все основания держаться за старое, чтобы способствовать наполнению не только своих карманов, но и карманов медиков. Одной из печальных ошибок нашей системы здравоохране-

ния является, как известно, то, что медики выигрывают от болезни, а не от здоровья пациентов.

Зарабатывать на здоровье далеко не так легко и остается задачей врачей и целителей, которых сегодня я бы отличал от приверженцев медицины. К сожалению, здоровье у нас мало пропагандируется, поэтому уже никого не удивляет тот факт, что большинство людей умирает от сердечно-сосудистых и раковых заболеваний, диабета или приобретенного слабоумия, «обычно в больнице или доме престарелых – вместо того, чтобы умереть от дряхлости в собственной кровати»<sup>8</sup>.

***Вывод:** «Китайское исследование» предоставило нам обширные результаты исследований о влиянии питания на развитие наиболее частых болезней нашего времени.*

---

<sup>8</sup> Jörg Spitz, William B. Grant: Krebszellen mögen keine Sonne. Mankau Verlag, 2010, Seite 127. Ein wichtiges Buch über Vitamin D bzw. die Auswirkungen der Sonne auf unsere Gesundheit.

# **Сердечно-сосудистые заболевания из-за животного белка**

Сердечно-сосудистые заболевания представляют самую частую причину смерти в западных странах в последнем столетии, даже если субъективно это нередко воспринимается по-другому. К примеру, у современных женщин страх заболеть раком груди отчетливо превышает страх перед сердечно-сосудистыми заболеваниями. В действительности же вероятность умереть от проблем с сердцем в 8 раз выше вероятности летального исхода от рака груди. Подобное несоответствие возникает оттого, что тема появления новообразований в молочных железах часто становится актуальной благодаря профилактическим обследованиям, которые являются лишь мерами по раннему выявлению болезни. В то же время сердечные инфаркты часто остаются незамеченными особенно у женщин и, к тому же, практически не играют роли для общественности. Несмотря на это, рак, как причина смерти, занимает у нас второе место, тогда как на третьем месте уже следуют смертные случаи «домашнего приготовления», то есть из-за ошибок медицины.

## **Очевидные факты – долго игнорируемые наукой**

Давайте внимательно рассмотрим тему сердечно-сосудистых заболеваний, представляющих угрозу для всех людей, независимо от пола и этнического происхождения. Как нам уже давно известно, сердечные заболевания развиваются в течение всей жизни. У 80 % молодых американских солдат, погибших в войне против Кореи, был обнаружен атеросклероз, первый признак начинающегося сердечного заболевания.

Новейшие исследования показывают, как опасны именно небольшие атеросклеротические отложения, сужающие сосуды меньше, чем наполовину. О том, как медленно и вяло распространяется накопленный научный опыт, не сочетающийся с экономическими интересами, рассказывает эта короткая история. В 1946 году калифорнийский врач Лестер Моррисон доказал, что при умеренном снижении потребления животного жира и белка шансы на выживание у пациентов, переживших сердечный инфаркт, отчетливо повышаются. В 1948 году было начато Фрамингхэмское исследование в маленьком городке недалеко от Бостона, штат Массачусетс. Оно длится уже в четвертом поколении с общим числом участников, превышающим 15 000. В его рамках было опубликовано более 1000 научных работ, которым мы обя-

заны большей частью наших знаний о заболеваниях сердца. Из Фрамингхэмского исследования стало известно о таких факторах риска, как высокий уровень холестерина, высокое давление, курение, лишний вес и отсутствие физической нагрузки. В те времена вопросу питания внимания еще практически не уделялось. Десять лет спустя, в 1956 году, ученые Лион, Янкли и Гофман смогли доказать, что у пациентов с прогрессирующими сердечными недугами при соблюдении диеты с малым содержанием жира и холестерина смертность снизилась в 4 раза. Исследования такого рода сделали жир и холестерин объектом подозрений и многочисленных споров. Сегодня мы знаем, что вредное влияние этих веществ обусловлено питанием с избытком животного протеина. С помощью протеина, а затем и холестерина организм пытается заделать микроскопические трещины в сосудах, которые образуются из-за стресса и высокого давления и увеличиваются из-за недостатка витамина С. Позже в холестериновые отложения добавляются соли кальция, из-за чего возникает так называемый кальциноз артерий.

Если мы сравним смертность от ишемической болезни сердца в различных странах, то обнаружим, что она тем выше, чем больше в этих странах доля животных продуктов в рационе питания. США возглавляют список по этому показателю – больше 700 человек на 100 000 жителей, Германия отстает больше чем наполовину – 300, Австрия и Швейцария находятся немного ниже. В Японии, где потребление



мяса минимально, эта цифра составляет 100 человек. В Папуа – Новой Гвинее, наконец, как показывают различные исследования, эта доля настолько мала, что ее можно не принимать в расчет. Местные горные жители потребляют лишь незначительные количества животного протеина и жира, зато они полагаются на «буа мера» – масло из красного фрукта, которое считается во всей Индонезии «чудодейственным средством», помогающим в том числе от болезней печени и онкологических заболеваний. Я обратил на него внимание на Бали много лет назад из-за его ярко-красного цвета, попробовал сам и с успехом рекомендовал своим пациентам. Однако политический союз ЕС настолько отгорожен от всех «неевропейских» целительных средств, что это масло можно приобрести лишь «окольными путями»<sup>9</sup>.

## Смелые первопроходцы

В городе Кливленд, штат Огайо, мужественный врач и ученый, доктор Калдвелл Б. Ессельстин, по его собственному признанию, после 11 лет хирургической деятельности потерял всякую веру в успех относительно современных методов лечения сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний. Он заметил, сколько людей в мире вообще не страдает болезнями сердца и как отчетливо в этом направлении прослеживается связь с питанием.

---

<sup>9</sup> Прочая информация на [www.buahmerah.at](http://www.buahmerah.at); здесь также можно сделать заказ.

В своем собственном исследовании, начатом в 1985 году, с помощью диеты на полноценной растительной основе с малым содержанием жира он достиг самых лучших результатов по сравнению с результатами применения фармацевтических препаратов по снижению холестерина. Пациенты должны были отказаться от употребления мяса, рыбы, молочных продуктов, кроме обезжиренного молока и нежирного йогурта, а также от растительных масел. Через 5 лет он исключил и последние молочные продукты. Мотивация его 18 пациентов, бесспорно, поддерживалась как страхом, так и надеждой, поскольку последние 8 лет перед исследованием они уже страдали от тяжелых сердечных недугов, от инфаркта и приступов стенокардии до апоплексии и соответствующих хирургических операций, таких как байпас и пластические операции на сосудах. В начале исследования средний уровень их холестерина составлял 246 мг/дл, а во время исследования – 132 мг/дл, что ниже предписанного традиционной медициной значения 150 мг/дл или даже 200 мг/дл.

Но решающим было то, что за 11 лет лишь один-единственный пациент после соблюдения строгой диеты в течение двух лет испытал приступ стенокардии, в то время как за предыдущие восемь лет в его клинической картине наблюдалось в общем 49 отклонений в работе сердечно-сосудистой работы. Этот пациент вернулся к своей диете, и его недомогание сразу же прошло.

Ессельстин смог показать не только то, что заболевания

были остановлены, несмотря на преклонный возраст пациентов, но и то, что у 70 % из них на фоне веганской диеты заболевания фактически были устранены. На пациентах, которые согласились на ангиографию – рентгеновский снимок их сосудов, – он показал, как уже закрытые сосуды снова открылись.

Пять пациентов в течение первых двух лет исследования вышли из группы участников, насчитывающей изначально 23 человека, и вернулись к своей обычной американской пище. До 1995 года они испытали в общем 10 тяжелых проблем с сердцем против 0 проблем в группе, которая строго придерживалась предписаний Ессельстина<sup>10</sup>. Здесь впервые в истории западной медицины коронарные болезни сердца были успешно побеждены. За это доктор Ессельстин заслуживает признания и благодарности, так как его исследование не только открыло новые пути, но и спасло больше человеческих жизней, чем другие, преувеличенно расхваленные минимальные достижения фармакологии. Однако он вряд ли получит свое заслуженное признание, поскольку его исследование происходит не из круга научной общины. Последний, кто без деятельности в университете удостоился Нобелевской премии в области точных наук был Альберт Эйнштейн.

Также приведу в пример исследование доктора Дина Орниша, который к 28 пациентам применил терапию, основан-

---

<sup>10</sup> Die «China Study», Kap. 5, Anm. 41–43

ную на изменении стиля питания и жизни, а к 20 другим – стандартную программу традиционной медицины. 28 пациентов придерживались нежирной растительной диеты, в которой лишь 10 % от общего числа калорий могли происходить из жиров. При этом пациенты могли есть столько, сколько им хочется, при условии, что это будут фрукты, овощи и зерновые. Продукты животного происхождения, кроме яичного белка и чашки нежирного молока или йогурта в день, были запрещены. Кроме того, пациенты должны были 3 часа в неделю заниматься физической нагрузкой и ежедневно в течение часа работать по различным методам борьбы со стрессом. Дважды в неделю они встречались для беседы.

В течение года исследования жизненная сила пациентов выросла, и их сердечные недомогания заметно сократились. Средний уровень холестерина снизился с 227 мг/дл до 172 мг/дл, а особенно «опасный» LDL-холестерин – с 152 до 95 мг/дл. Чем строже пациенты придерживались рекомендаций, тем более очевидны были улучшения в работе сердечно-сосудистой системы. У 82 % исчезли проблемы с сосудами всего лишь за один год.

У 20 пациентов в контрольной группе с традиционным методом терапии показатели только ухудшились: по-прежнему оставались боли в груди, приступы происходили чаще и были более тяжелыми. В цифрах: в то время как испытательная группа переживала снижение недомоганий на 91 %,

в контрольной группе было зафиксировано увеличение таковых на 165 %. Вместо того чтобы сокращаться, блокады артерий в контрольной группе продолжали увеличиваться. Комиссия по этике, если бы действительно хотела соответствовать своим требованиям, при таких результатах должна была бы еще во время исследования прекратить и запретить традиционное медицинское лечение, причем для миллионов пациентов во всем мире. Но, к сожалению, до сих пор комиссии по этике преследуют лишь цель защитить статус-кво медицины, а не пациентов.

## **Успехи благодаря программам по изменению стиля жизни**

Между тем, в США, начиная с 1993 года, избранные пациенты с больным сердцем имели возможность принимать участие в подобных семинарах по изменению стиля питания и жизни. Правда, количество таковых до 1998 года составило лишь 200 человек. 65 % этих пациентов, которые в обычном случае уже были бы подвергнуты операциям, уже спустя год не испытывали никаких болей, и это состояние сохранялось в последующие 3 года исследования. Успех был настолько грандиозным, что в 1998 году около 40 страховых компаний были готовы взять на себя расходы по внедрению такой программы лечения. Расходы сравнительно небольшие. Орнш смог продемонстрировать, что программа по измене-

нию стиля жизни позволила сэкономить на каждом пациенте 30 000 долларов США. При всем этом следует помнить о том, что пациенты Орниша еще потребляли животные продукты и их уровень холестерина, около 170 мг/дл, был все еще высок по сравнению с уровнем холестерина у людей, питающихся исключительно растительной пищей<sup>11</sup>.

Колин Кэмпбелл в книге «Китайское исследование» пишет: «Теперь мы знаем достаточно, чтобы практически полностью избежать заболеваний сердца... Питаясь правильными пищевыми продуктами, мы можем сохранить здоровье наших сердец». Результаты исследования в Китае были получены от больших групп, что делает их в научном смысле достоверными или даже высокодостоверными. «Достоверные» означает, что возможность случайного результата составляет менее 5 %, «высокодостоверные» – если эта вероятность менее 1 %.

Так же, как Ессельстин, Орниш и доктор Уильям Кастелли, долгие годы руководивший Фрамингхэмским исследованием, Колин Кэмпбелл выступает за полноценное растительное питание, то есть когда в пищу употребляются только такие растения, которые выращены не с применением искусственных удобрений и химических вспомогательных средств, наподобие гербицидов и пестицидов, а естественным путем. Только такие растения могут по праву считаться экологически чистыми. Кроме того, исследования Кэмп-

---

<sup>11</sup> Die «China Study», Kap. 5, Anm. 32, 46

белла доказывают, что даже небольшие количества молочных продуктов являются вредными для здоровья, и поэтому должны быть исключены из рациона питания.

Одно исследование<sup>12</sup>, в ходе которого сравнения производились по показателям 20 стран, доказало, что количество заболеваний сердца катастрофически возрастало с увеличением потребления животного белка. Испытания на животных показали, что применение корма с животным белком резко повышает уровень холестерина, в то время как кормление растительным белком – к примеру, из сои – обладает противоположным эффектом и понижает уровень холестерина в крови. Аналогичные эксперименты на людях дали похожие результаты. Питание растительным белком способствует более эффективному снижению уровня холестерина, чем исключение из рациона продуктов, богатых жиром и холестерином (подробнее о холестерине на с. 30 и далее).

Здесь мы имеем дело с редким случаем, когда результаты испытаний на животных и на людях совпадают. Лично я не считаю испытания на животных заслуживающими доверия. Помимо вопроса о гуманном отношении к животным, в таких испытаниях всегда исключается фактор души, поэтому их результаты нельзя переносить на людей. Но, поскольку в «Китайском исследовании» они часто приводятся таким ответственным врачом и защитником животных, как Колин Кэмпбелл, в некоторых случаях я заимствовал их результа-

---

<sup>12</sup> Die «China Study», Kap. 5, Anm. 16

ты для убедительности.

## Витамин D для здорового сердца

С недавних пор в нашем распоряжении появились подтвержденные результаты экспериментов, доказывающих, что для поддержания здоровья сердца необходимо солнце, а именно солнечное излучение, которое воспринимается кожей.

Так, в исследовании, опубликованном в 2007 году, говорится о том, что у участников испытания, чей уровень витамина D был ниже 15 нг/мл, по сравнению с участниками, у которых этот показатель был выше 30 нг/мл, риск гипертонии был в 6 раз выше у мужчин и в 2,6 раза – у женщин<sup>13</sup>. Конечно, мы можем принимать витамин D и с продуктами питания, а именно, с грибными блюдами.

Однако витамин D имеет различные формы, и более того, одна из них обладает профилактическим действием не только в отношении онкологических заболеваний, но и в отношении остеопороза и аутоиммунных заболеваний. Эта особая, активная форма витамина D, называемая также кальцитриол или 1,25(ОН)<sub>2</sub> витамин D<sub>3</sub>, по словам профессора Шпитца и доктора Гранта, действует как гормон<sup>14</sup>. В связи с этим, сол-

---

<sup>13</sup> Forman et al. in: Hypertension 2007, 49:1063, zitiert nach Spitz/Grant: Krebszellen mögen keine Sonne, Seite 80

<sup>14</sup> Krebszellen mögen keine Sonne



нечное излучение получает специальное и до сих пор во многом недооцененное значение. В любом случае, питание снова является фактором, играющим решающую роль в том, сколько и для какой функции организм производит витамин D. Животный протеин обладает свойством блокировать активный витамин D<sub>3</sub>, или кальцитриол, закисляя организм. Это, в свою очередь, препятствует выделению фермента в почках, без которого невозможна активация. Закисление организма, вызываемое, прежде всего, животным белком и сладостями, обладает, как известно, и многими другими недостатками. Переход на веганское питание, а также снижение стресса создает благоприятные условия для предотвращения закисления. Часто рекомендуемый минеральный порошок нейтрализует первым делом важную желудочную кислоту, что большого смысла не имеет. Веганский рацион с преобладанием фруктов и овощей является наилучшим ответом на общее закисление организма.

Кроме того, кальцитриол может блокироваться регулярным потреблением избыточного количества кальция, что происходит при постоянном потреблении молока и молочных продуктов.

На сегодняшний день существует множество убедительных научных работ, прямо подтверждающих важность высокого уровня витамина D и, таким образом, солнечного излучения для нашего здоровья. То, что солнечный свет и тепло хороши для кожи и сердца, ясно каждому. Очевидно,

что речь здесь идет не только о метафоре; приятно, что это предположение теперь убедительно подтверждается научно. Солнце – наш главный источник света, центр нашей Солнечной системы, как сердце – центр нашего тела. Действительно, солнечное излучение полезно почти всем нашим органам. Поскольку почти во всех из них были обнаружены рецепторы, воспринимающие витамин D.

## **Послеобеденный сон – отдых для сердца**

То, что достаточное время сна и особенно послеобеденный отдых, изображаемый черной точкой на белом поле символа тай-чи, полезны для нашей души, очевидно. Даже во время короткого послеобеденного сна душа может вызывать картины снов и глубоко погружаться в свою обитель. Насколько это важно ночью для сохранения душевного здоровья, уже давно доказывается исследованиями в соответствующей области.

Так, исследование, в котором приняли участие работающие мужчины, показало, что благодаря регулярному послеобеденному перерыву для сна на работе риск смерти от сердечно-сосудистых заболеваний снижается на потрясающие 64 %. В Афинском университете были проведены аналогичные исследования, в котором приняли участие мужчины и женщины в общем количестве 23 681 человек. Даже если спать после обеда лишь 3 раза в неделю, риск сердечно-со-

судистых заболеваний уменьшается на 37 %. Этот эффект у работающих мужчин был намного сильнее выражен, чем у пенсионеров, а у мужчин в целом – сильнее, чем у женщин. Немало фактов говорит в пользу того, что люди, пренебрегающие перерывами на сон, нуждаются в них больше всего. работающие мужчины испытывают огромный стресс, ведущий к выгоранию на работе.

## Сердце и (его) душа

Веганская пища полезна сердцу, вероятно, еще и по той причине, что она не обременяет душу. В этом многие могут не сознаваться, но бессознательное влияние несправедливости, которую мы сегодня причиняем животным, остается. В данном случае незнание, как это часто бывает, не освобождает от ответственности.

Питаясь строго растительной пищей, мы не становимся сообщниками преступлений в скотобойнях, в животноводстве или в жестоких перевозках. Мы свободны от всего этого издевательства, происходящего с коровами и курами. Животные, деградировавшие до того, что стали лишь машинами по производству молока и яиц, прозябают на животноводческих фабриках, которые так же несовместимы с гуманитарным мышлением, как и с достоинством животных. Об этом мы еще поговорим подробнее.

Веганским питанием мы поддерживаем сохранение мира

в таком положении, в котором он может быть полезен для нашего сердца. Эту позицию долгое время чувствовали и представляли вегетарианцы, друзья и защитники животных, фермеры экологически чистых хозяйств и защитники окружающей среды. Теперь это подтверждается научно, и нет сомнений в том, что такая позиция принесет каждому лично неслыханные преимущества для здоровья. То, что мы можем все вместе еще повернуть руль, наполняет меня надеждой. В жизни каждого человека есть цель вернуться на путь отрадного здоровья, а в коллективном смысле – снова оказать уважение нашей Земле и спасти ее вместе со всеми живыми существами. Мы могли бы приблизить свою жизнь к идее, о которой святой Франциск Ассизский говорил от чистого сердца: «Господи, сделай меня инструментом Твоего мира».

## **Сердце – источник нашей жизненной энергии**

Какие жизненные изменения необходимы при заболеваниях сердца, я рассказал в своей книге «Проблемы сердца и кровообращения. Как справиться с сердечными недугами». Душевный настрой, при котором мы чувствуем солнце в своем сердце, помогает жить. С таким солнечным настроением мы доставляем радость другим людям и приносим пользу миру. В указанной книге разъясняются также причины заболеваний, имеющие душевное происхождение, и это уже мно-

гим помогло найти свою сердечную тему и обнаружить свои сердечные желания, скрытые за симптомами.

Символически сердце считается местом обитания души и источником жизненной энергии. Как энергетический центр, оно также является домом для чувств и страхов. В этом нет сомнений, когда оно у нас «уходит в пятки» или же «подпрыгивает». Нам не следует иметь «на сердце камень», а лучше всегда «облегчать» его. В конце концов, это наш высший орган чувств, когда «сердце чувствует», когда мы «прислушиваемся» к нему и следуем его голосу.

Тема сердца – это опыт любви и единства. Тот, кто прислушивается к велениям своего сердца, открывает и дарит его, принимая к сердцу центральные темы жизни и постоянно развиваясь от дуализма к единству, тот, чья жизненная энергия в виде крови находится в постоянном движении, сердце того будет сохранять здоровье и биться долго в душевном соответствии со своим владельцем.

Если мы впустим солнце в свое сердце, расширяя и открывая его в переносном смысле на протяжении всей сердечной (душевной) жизни, то нам не придется наблюдать, как нерешенные духовные задачи, перейдя на телесный уровень, станут выражаться в физически расширенном сердце через сердечную недостаточность. Сердце вполне может оставаться здоровым до преклонного возраста при правильном отношении к здоровью и питанию. Ему не нужно будет разбиваться в инфаркте или задохнуться в стенокардии, если мы вовремя

настроимся на его нужды и начнем воплощать в жизнь желания своего сердца. Если мы найдем наш жизненный ритм, оно будет нас всю жизнь поддерживать своим ритмом.

**Вывод:** научные доказательства, подтверждающие влияние продуктов животного происхождения на возникновение сердечно-сосудистых заболеваний, являются неоспоримыми. Посредством веганского питания можно снизить повышенное давление и значительно облегчить сердечные недуги – и часто даже вылечить, – даже если они прогрессируют. Но совсем не обязательно загонять свое здоровье в столь крайнюю степень, ведь эти болезни можно предотвратить заранее соответствующим питанием, которое, помимо всего прочего, позволило бы вести жизнь, в большей степени преисполненную удовольствия.

На душевном уровне необходимо удовлетворять свои сердечные желания и следовать им.

Регулярные солнечные ванны и послеобеденный сон также значительно сокращают риск сердечно-сосудистых заболеваний. Решающую роль играет сочетание всех факторов, от растительного питания до принятия во внимание души.

# Холестерин – основная проблема

В прошлом я часто критиковал понижение холестерина с помощью медикаментов, характеризуя эту меру как неправильную. Разумеется, высокий холестерин – плохой признак. Однако борьба с признаком – а уровень холестерина не что иное, как биомаркер – смысла абсолютно не имеет. Это так же глупо, как если бы был введен запрет на машины «скорой помощи» по причине того, что их частые вызовы являются плохим признаком. Вместо того чтобы глотать еще больше, в конечном счете, вредных «жироснижающих» фармацевтических препаратов, следует изменить образ жизни, и в этом направлении питание является решающим фактором. Сколько людей должно сначала тяжело страдать от побочных явлений и сколько – умереть, чтобы такие холестериноснижающие препараты, как клофибрат и липобай, были бы отозваны с рынка?! Это не только опасный, а просто-напросто неверный путь. Он внушает нам, что мы можем жить по-прежнему, если только глотаем правильную химию.

Время полураспада медицинских знаний о фармакологии ужасающе ничтожно. Что глотается сегодня, завтра, возможно, будет запрещено. Если бы я сегодня прописывал медикаменты, названия которых я 30 лет назад отбарабанивал на экзамене, я бы нарушал закон.

Холестериноснижающие препараты помогают сегодня

лишь фармацевтической промышленности и ее акционерам. Они «улучшают» параметры только в косметическом смысле, что успокаивает лишь неинформированных. Это опасно тем, что теряется драгоценное время, которое можно было бы потратить на принятие важных мер.

Старая английская пословица «Кто яблоко в день съедает, у того доктор не бывает» идет в правильном направлении. Только одного яблока недостаточно, необходима коренная перестройка питания в пользу растительной пищи, тогда мы сможем забыть весь этот театр с холестерином. Однако это – подобно таким непопулярным в традиционной медицине мерам, как лечебное голодание и медитация – сделает медиков ненужными, чего те совсем не одобряют. Врачи, однако, будут этому рады.

Холестерин имеет огромное значение для наших нервов, половых гормонов, для переваривания жиров и т. д., и нам не нужно его принимать с пищей, поскольку наш организм сам производит это вещество в достаточном количестве. Потребление холестерина в избытке – в виде продуктов животного происхождения – оказывает вредное влияние на организм, но химическое снижение этого показателя еще вреднее.



## **Рекомендации по нормам содержания холестерина и жиров**

К сожалению, что касается холестерина и пищевых жиров, то нас продолжают неправильно информировать. Большие медицинские организации упрямо рекомендуют держать уровень холестерина ниже 200 мг/дл. Однако 35 % инфарктов случаются у людей, у которых этот уровень находится между 150 и 200 мг/дл. Пропагандируемые повсюду нормы, часто достигаемые химическими холестериноснижающими препаратами, представляют собой не что иное, как шаг в западню инфаркта.

Хорошая новость: веганское питание позволяет снизить уровень холестерина значительно ниже 200 мг/дл. Как показывают результаты исследования в Китае с огромным числом участников, люди, у которых этот уровень ниже 100, намного реже заболевают онкологическими заболеваниями. Поэтому нормы, допускаемые у нас, все еще слишком высокие и допускают опасность не только сердечных, но и прочих болезней цивилизации, включая онкологические.

То же можно сказать и в отношении рекомендуемой нормы содержания жиров в пище. В то время как по всей Германии рекомендуются нормы между 25 и 30 % или даже выше, результаты исследования в Китае показывают оптимальное значение не более 10 %. И

такие идеальные нормы могут быть достигнуты при растительном питании.

Кстати, лишь благодаря «Китайскому исследованию» стало ясно, насколько тревожным признаком является высокий уровень холестерина. Как индикатор сердечных заболеваний он был известен всегда, однако теперь он должен считаться указанием не только на опасную жизненную позицию, но и на неправильное питание, значительно повышающее риск развития рака, а также других болезней цивилизации, перечень которых значительно длиннее перечисленных в этой книге.

Когда Кэмпбелл говорит: «Есть пищу, в которой содержание холестерина превышает 0 мг – вредно», – это звучит, конечно, провокационно, но ни в коем случае не ставит его на одну ступеньку с приверженцами химического способа снижения холестерина. Холестерин должен и может снижаться естественным путем благодаря оптимальному режиму питания и соответствующей жизненной позиции или, вернее, ее перестройки.

**Вывод:** *мясо, рыба, молоко, яйца и жир повышают уровень холестерина, увеличивая таким образом риск заболевания всеми болезнями цивилизации. Питаясь растительным белком, можно снизить уровень холестерина значительно эффективнее, по сравнению с употреблением продуктов с высоким содержанием жира и холестерина. Растительная пища – самый*

*полезный путь к естественно низкому уровню холестерина, приравниваемый к долгой и благополучной жизни.*

# **Молочные продукты вызывают рак – и не только**

Роль молочных продуктов в развитии раковых заболеваний неоспорима, так же как и роль мяса.

Если на сигаретных пачках соответствующие тексты предупреждают об опасности возникновения рака, хотя лишь 2 из 100 курильщиков заболевают раком легких, то аналогичные тексты должны быть, по логике, и на молочных и мясных продуктах. Что-то вроде: «Потребление мяса приводит к раку и инфарктам», «Этот десерт содержит молоко. Оно может вызвать смерть от рака». Что многие подозревали, теперь подтверждено научно. Подробнее об этом мы еще поговорим. Что же делает молочные продукты причиной онкологических заболеваний?

О биохимических причинах канцерогенных свойств молока (и его продуктов) нам уже кое-что известно. Проблема лишь в том, что многое в организме чрезвычайно тесно связано, а мы склонны рассматривать все по отдельности, изолированно. Но никакой процесс в организме не происходит действительно независимо от других. Природа вообще представляет собой взаимосвязанные системы, влияющие друг на друга. В этой общей системе многократных обратных связей ничего нельзя обозначить как «плохое» или «хорошее», все имеет смысл на своем месте и может лишь из-за небольшого

изменения обстоятельств стать опасным.

## **Слишком много хорошего: гормон роста IGF-1**

В организме человека синтезируется гормон, который называется IGF-1, что означает инсулиноподобный фактор роста 1. Его нормальная, естественная задача – регулирование скорости роста здоровых клеток и удаления старых, отживших клеток. В такой ситуации, какая очевидно складывается при потреблении большого количества животного белка, IGF-1 начинает повышать скорость деления клеток и препятствовать удалению старых клеток – и то, и другое способствует развитию рака. Когда увеличивается количество животного белка, поступающего также из молока, в организме образуется еще больше IGF-1, который в таких обстоятельствах становится опасным. Таким образом, животный белок не только изменяет способ действия гормона, но и способствует его чрезмерному синтезу<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Die «China Study», Kap. 8, Anm. 99–101

# 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.