

Майя Гогулан

# ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

НАЦИОНАЛЬНОЕ ДОСТОЯНИЕ

ЗОЛОТОЙ ФОНД  
ЗДОРОВЬЯ  
И ДОЛГОЛЕТИЯ



БОЛЬШАЯ КНИГА О ЗДОРОВОЙ И ВКУСНОЙ ПИЩЕ

**Майя Федоровна Гогоулан**  
**Энциклопедия здорового**  
**питания. Большая книга о**  
**здоровой и вкусной пище**  
**Серия «Энциклопедия здоровья»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6057326](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6057326)*

*Энциклопедия здорового питания. Большая книга о здоровой и вкусной  
пище / Майя Гогоулан.: АСТ: АСТ Москва; Москва; 2009  
ISBN 978-5-17-057969-3, 978-5-17-057921-1*

### **Аннотация**

Правила рационального питания, о которых вы узнаете из этой книги, помогут очистить организм от шлаков и токсинов, омолодить клетки, способствуют снижению лишнего веса и восстановлению естественного обмена веществ. У вас появится возможность побороть многие хронические заболевания. Для оздоровления и омоложения организма по системе Майи Гогоулан не требуются дорогие препараты и утомительные процедуры. Вы научитесь использовать себе на благо огромные ресурсы, заложенные в обычных овощах, фруктах и травах. Блюда на вашем столе станут не только удивительно вкусными, но и полезными. Питайтесь правильно и будьте здоровы!

# Содержание

От автора	5
Введение	9
Питание – основа жизни и здоровья	13
Токсемия – начало всех наших болезней	14
Что же такое «токсемия»?	14
Почему возникает токсемия в организме человека?	14
Почему продукты, вводимые в организм, плохо ассимилируются?	17
Кислотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья	18
Как бороться с нарушением кислотно-щелочного равновесия?	22
Как удалять токсины из организма ежедневно, вовремя и не позволять им накапливаться?	23
Нездоровые привычки в питании – причины наших болезней	25
Сахар, сладости – причина наших болезней	33
Лекарства, табак, алкоголь – сильнодействующие яды	42
Почему белый хлеб вреден	47
Неправильное приготовление овощей –	49

причина болезней	
Соль и соленая пища – враги нашего здоровья	55
Что нужно всем нам знать о соли	56
Когда нельзя солить пищу	61
Сколько соли нам надо	62
Что надо знать о нитратах, нитритах, нитрозаминах	65
Влияние вредных привычек на возникновение рака	69
Афлотоксины	69
Рак и курение	70
Рак и алкоголь	71
Рак и вопросы питания	72
Причины изменений в питании людей на протяжении истории человечества	85
Что надо есть, чтобы предотвратить любые болезни, в том числе и рак	90
Что же такое «полноценное питание»?	95
Конец ознакомительного фрагмента.	96

# Майя Гоголан

## Энциклопедия здорового питания. Большая книга о здоровой и вкусной пище

*Особую благодарность выражаю Анне Соловьевой-Фромзель, которая принимала активнейшее участие в подготовке текста книги к печати*

### От автора

Сегодня на книжном рынке можно найти множество книг, касающихся вопросов питания и здоровья. Большинство из них полны советов и отдельных рецептов, не подтвержденных научными данными и опытом, часто противоречащих элементарной логике.

В результате у непросвещенного читателя не создается ясных представлений о том, что есть можно, а чего человеку есть не следует, как питаться правильно, чтобы получить от еды наслаждение вкусом и при этом не болеть, когда, сколько употреблять продуктов.

Такая задача встала передо мною после выхода в свет

моей книги «Прощайтесь с болезнями», поскольку стало приходиться множество писем, которые свидетельствовали о полной безграмотности моих корреспондентов более всего в вопросах питания.

Мы болеем по двум причинам: из-за плохого состава крови и из-за плохой циркуляции крови.

Плохая циркуляция крови происходит, прежде всего, из-за подвывихов позвонков, искривления позвоночного столба, постоянно совершающегося, как только человек сел, встал, пошел (то есть принял вертикальное положение). Если подвывихи позвонков ежедневно не исправлять, то мышцы, окружающие позвоночник, закрепляют неправильное положение позвоночного столба. Любой сдвиг позвонков перетягивает, сжимает сосуды, не дает им полноценно функционировать, как и нервам, несущим энергию жизни и кровь (а значит, и питание) к клеткам внутренних органов, расположенных напротив этих позвонков. Так, в течение дня клетки наших внутренних органов недополучают кислород, питание, жидкости, что и приводит к их заболеваниям. Там, где застой, начинается гниение, брожение, разложение, накопление ядов (токсинов).

С этого и начинаются все наши болезни. Но Шесть правил здоровья по системе Ниши, которые я так упорно пропагандирую, как раз и избавляют нас от подвывихов позвонков, обеспечивая прочную информационную связь между центральной нервной системой (головным и спинным мозгом)

и всеми системами, органами, тканями, каждой клеточкой нашего организма, увеличивая доступ воздуха и кислорода к ним, раскрывая просветы тончайших капилляров, опутывающих клетки органов, несущих им кровь и выносящих из клеток продукты распада, обеспечивая тем самым нормальный обмен веществ.

Но как сделать так, чтобы сама кровь была полноценна?

А вот это зависит от нашего питания. Значит, наше здоровье, счастье, любовь, благополучие зависят от того, что мы едим.

На протяжении веков много людей искали, открывали законы питания и писали о них. Если свести эти поиски и открытия в одну ясную, четко сформулированную программу, приведенную к меньшему числу разнообразных советов и рецептов, старых и новых понятий, то можно получить научно обоснованное представление о правильном питании, а выполнение законов питания обеспечит нам полноценный состав крови.

Таким образом, выполняя Шесть правил здоровья, контрастные водные и воздушные процедуры по системе здоровья Ниши, мы избавимся от плохой циркуляции крови, а соблюдая законы полноценного питания, мы обеспечим себя хорошим настроением и здоровьем.

Законам полноценного питания, их обобщению и осмыслению практического опыта многих исследователей и ученых посвящается эта книга.

От всей души желаю вам понять их смысл, овладеть ими и ввести их в практику своей жизни. Это принесет вам здоровье и много радости, избавит от старых болячек, продлит годы жизни для совершенствования и творческих дел в любой области деятельности. Желаю удачи!

Будьте здоровы!

Ваша *Майя Гоголан*

# Введение

О питании любому из нас известно, кажется, все. Однако, несмотря на развитие современной отечественной и зарубежной, западной и восточной диетологии, несмотря на достижения и открытия в микробиологии, биохимии, невзирая на подвижничество одиночек – Айропетова, Аркеяна, Атерова, Бирхера-Беннера, Брэгга, Герзона, Гласса, Джарвиса, Иванченко, Куши, Малахова, Минеджяна, Михайлова, Ниши, Озавы, Рубнера, Сосонкина, Хейга, Чупруна, Шаталовой, Шелтона и многих других, в вопросах питания мы продолжаем пребывать в полном невежестве.

Все наши знания по этим вопросам базируются на традициях. От бабушек, матерей мы передаем их своим детям, ни разу не задавая себе вопрос: «Зачем мы едим?» Никто никогда не спрашивал себя об этом, как никто не спрашивает себя: «Зачем я дышу?» Естественно, чтобы жить! Но человек живет не для того, чтобы есть и дышать. Он дышит и ест, чтобы жить, то есть чтобы познавать, творить, любить, совершенствоваться. А для всего этого необходимо прежде всего быть здоровым, сильным, энергичным, выносливым. Как же достичь такого счастья? «Жизнь каждого из нас начинается за много сотен лет до нашего рождения, – пишет Д. Джарвис. – Частичка, от которой мы ведем свое начало, становится живой благодаря пище. Пища дает нам тепло,

необходимые строительные материалы – белки, жиры, углеводы, минеральные соли, энзимы, витамины, очистительную систему».

«Мы – то, что мы едим», – говорит Поль Брэгг.

«Думаю, родителям будет полезно знать о том, что “трудный” характер ребенка подчас является результатом неправильного питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и, таким образом, облегчает для них процесс обучения», – пишет геронтолог Джудит Гласс.

Разумеется, диета каждого человека должна соответствовать его типу, индивидуальным особенностям, возрасту, природным и климатическим условиям, в которых он живет, но основные законы питания необходимо соблюдать всем без исключения.

Вопросы питания базируются на незыблемых законах Природы, отменить которые невозможно. Мы часто ими пренебрегаем, кто по лености, кто из рабства перед дурными привычками, кто по невежеству. Но играть с жизнью, по меньшей мере, неумно. Давайте учиться питаться так, чтобы не болеть!

Структурной единицей нашего организма является клетка. Человек – многоклеточный организм: мириады различных видов клеток – мышечных, нервных, костных, крови, циркулирующих в плазме – имеют определенную форму, выполняют необходимую для организма функцию. Все

они объединены в целое, представляющее собой отдельного индивидуума. Каждая клеточка живет в жидкости, которая находится в постоянном движении. Из жидкости клетки нашего организма выбирают для себя пищу и кислород, необходимые для своего функционирования, а выделяют в жидкость отработанные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма. Постоянная циркуляция жидкости обеспечивает жизнедеятельность каждой клетки. Между двумя клетками никогда не бывает контакта, который мог бы остановить эту текучесть. В случае прекращения циркуляции жидкости наступает увядание, отравление (автоинтоксикация), которое может привести к гибели всего организма.

Современная диетология, основанная на калориях, к сожалению, не приносит большой пользы здоровью, поскольку при всей своей заманчивой претенциозности она еще не может предложить ничего положительного для предотвращения болезней.

Общеизвестно, что все питательные вещества в результате тончайших процессов, которые непрерывно происходят в нашем организме, подвергаются взаимопревращениям. Поэтому сущностью питания должна стать не высоко- или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных «строительных элементов» – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых гормонов и витаминов. При этом для здоровья очень важно,

чтобы «приход» в питании (или кредит) был сбалансирован с «расходом» (или дебетом), то есть с выделением: в противном случае излишние переработанные, неусвоенные белки, жиры, микроэлементы нарушат обмен веществ, будут зашлаковывать организм и в конце концов на каком-то этапе приведут его к самоотравлению.

Чтобы этого не случилось, каждый человек должен овладеть культурой питания как частью общей культуры здоровья – основы основ Жизни человека на планете Земля. Животные получают, сохраняют и передают эти законы в виде инстинкта.

Человек должен понять, как их познать, освоить. В этом его уникальное предназначение. «То, чего человек не понимает, тем он не владеет», – писал великий Гете.

Поэтому постараемся овладеть законами, столь важными не только для нашего здоровья, но и для жизни будущих поколений.

# **Питание – основа жизни и здоровья**

Закон Жизни – Закон Здоровья – гласит: человеческий организм должен находиться в состоянии равновесия между обновлением клеток (анаболизмом) и их разрушением (катаболизмом).

Превышение одного над другим называется метаболическим неравновесием, или нарушением обмена веществ. В результате нарушения обмена веществ в организме нарастает токсемия.

# **Токсемия – начало всех наших болезней**

## **Что же такое «токсемия»?**

Слово «токсемия» произошло от греческих слов «токсикоз» («яд») и «хайма» («кровь»). В переводе на русский язык буквально это – «яд крови», или отравление организма кровью, наполненной ядами – токсинами.

## **Почему возникает токсемия в организме человека?**

Известны следующие основные пути возникновения токсемии.

Первый путь – это естественное функционирование организма: работа наших органов оставляет мусор, естественные продукты распада.

Второй путь – то, что человек сознательно или бессознательно вносит в свой организм (пища, вода, воздух, лекарства, табак, алкоголь и т. д.) и что не может стать структурной единицей его тела – клеткой организма.

«Человеческий организм можно было бы сравнить с боль-

шой строительной площадкой, на которой одновременно идут и строительство, и реконструкция. В нем беспрерывно происходят колоссальные изменения, – пишет всемирно известный польский ученый, врач-гематолог и онколог Юлиан Александрович, – ведь ежедневно 1 % кровяных телец погибает и должны появиться новые, а это значит, что ежедневно должно быть заново создано 8–9 г гемоглобина.

Лейкоциты живут в среднем 8–10 дней. Белок печени и плазма крови в течение 10–20 дней обновляются наполовину. Белок человеческой кожи обновляется полностью примерно в течение 160 дней. Наши вкусовые бугорки на языке (а их у нас от 10 до 20 тысяч в зависимости от возраста) живут не более 10 дней, но обычно обновляются намного быстрее – каждые 3 часа. Даже волосы должны не только постоянно появляться, но еще и расти (за год примерно на 12 см). А волосы – это тоже белок.

Таким образом непрерывно возникает новое поколение клеток».

В результате этого в крови ежедневно скапливается немалое количество «мертвых», «отработавших свой срок» клеток. Оставшиеся после отмирания «мертвые клетки», а также жидкие ткани (кровь, лимфа, бесчисленное количество ферментов и т. д.) разлагаются, превращаются в очень ядовитые *птомаины*, образующиеся при трупном разложении. Требуется огромное количество энергии, которую организм должен постоянно тратить, чтобы изгнать птомаины.

Пока в организме достаточно энергии, отходы удаляются из него должным образом.

«Для хорошо дышащего организма, для организма уравновешенного, имеющего нормальные выделения – систему хорошо работающих сточных труб, – пишет А. С. Залманов, – вторжение птомаинов не представляет никакой опасности».

Уже в эмбриональном периоде, с момента зарождения человека, в его клетки внедряются микробы, заносимые кровью матери, и, несмотря на это, заболевание плода – исключительно редко встречающееся явление. Поэтому бороться с микроорганизмами не только бесполезно, но и вредно.

Давно известно, что объединение живого организма с микробами так же необходимо для продления жизни, как объединение микробов и грибов – для жизни растений.

Третий путь возникновения токсемии – это накопление в крови продуктов распада от жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих наше тело. Как правило, если организм обладает достаточной энергией, то он обезвреживает и выводит продукты распада из своего тела, и они для него не очень опасны.

Наконец, токсемию могут вызвать и продукты, недостаточно усвоенные (неассимилированные) организмом.

## Почему продукты, вводимые в организм, плохо ассимилируются?

Мы привыкли изменять структуру продуктов, прежде чем их есть: мы жарим, тушим, варим, кипятим их, храним в холодильниках в течение нескольких дней, недель, месяцев. Такая пища не может быть переварена и усвоена человеком. Организму приходится тратить много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» какую-то пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, оставляют в организме большое количество токсичных веществ. Когда неусвоенная пища скапливается, организм функционирует в режиме систематического перенапряжения. Он теряет энергию жизни, органы его изнашиваются и, что особенно опасно, при этом возникает токсемия.

Постоянно циркулирующая по всему телу кровь разносит яды всем клеткам, отравляя ткани, органы, мозг.

Существует закон взаимозависимости: *чем больше токсических отходов накапливается, тем больше увеличивается масса тела и тем большим становится риск различных заболеваний.*

Токсины имеют кислую реакцию. С увеличением в организме кислотности разрушается кислотно-щелочное равновесие.

# Кисотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья

Кисотно-щелочное равновесие является неременной основой Жизни и Здоровья. Оно зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях организма.

Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности индивидуума происходит постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушаются и кислотно-щелочное равновесие, и функции обмена веществ. На это указывают симптомы, которые следует рассматривать как нормальные физиологические проявления, как стремление организма сохранить постоянный баланс общих вод в организме.

Закон Жизни и Здоровья таков: если кислотно-щелочное равновесие общих вод в организме не будет поддерживаться постоянно, нормальное функционирование и сохранение жизни окажутся невозможными.

Для того чтобы добиться кислотно-щелочного равновесия, необходимо отрегулировать содержание щелочей и кислот в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочева, молочная и другие кислоты. Кроме того, пища, употребляе-

мая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. Вот почему важно знать, при каких условиях нарушается кислотно-щелочное равновесие и – главное – как его сохранить.

Известно, что в одних случаях содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты – выше. Наступает *ацидоз*, то есть накопление в крови и тканях отрицательно заряженных анионов – кислот.

В других случаях организм перенасыщен щелочью. Такое состояние называют *алкалозом*.

Эти два термина означают не только физиологические и химические изменения, но и изменения в дыхании и мочеиспускании. Медики рассматривают эти изменения как болезни. Однако, по мнению японского профессора Кацудзо Ниши, эти два явления сродни любому симптому – температуре, рвоте, поносу, лихорадке и т. д.; они указывают на начало работы целительных сил организма, попытку собственными силами установить в организме равновесие.

Для того чтобы не мешать действию целительных сил Природы, мы должны понять принцип саморегулирования, которое происходит во время болезни. Только тогда мы сможем создать условия, наиболее благоприятные для выздоровления.

«Ни один метод сохранения здоровья не может быть практическим и рациональным средством, пока не будет основываться на принципе “понять причину”! Понять причину и только тогда вмешиваться в работу самой Природы, скорее,

не вмешиваться, а просто не мешать ей и по мере возможности помогать», – вот на чем настаивает система здоровья Ниши, которую я рекомендую всем ввести в свою жизнь как культуру здоровья.

Если в течение продолжительного времени в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, то появляются типичные болезни: диабет, заболевание почек, гастроэнтерит и т. п. В то же время если в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, возникают такие болезни, как сужение желудка, столбняк.

Здоровье не нарушается, если будет сохранено кислотно-щелочное равновесие. Но, когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме моментально происходит саморегулировка за счет резервной щелочи. Этот процесс проявляется в форме температуры, комы, столбняка, кровохаркания, поноса, одышки, респираторных заболеваний, гематурии (появления крови в моче) и т. д. И все это не болезни, все это происходит только для того, чтобы восстановить кислотно-щелочное равновесие силами организма. Такой процесс называют компенсирующим, то есть уравнивающим, возмещающим.

Ранее подобные процессы рассматривались как болезнь. Однако новый взгляд на здоровье, который нам предлагает система здоровья Ниши, свидетельствует о том, что компенсирующий процесс – не что иное, как физиологическая самозащита, направленная на устранение общего отравления

организма продуктами, образующимися в самом организме. Поэтому вместо лекарств, снижающих температуру, вместо снадобий, якобы лечащих болезни, а на самом деле мешающих работе целительных сил Природы и отравляющих организм, надо предоставить ему возможность самому бороться с недугом. Это значит, что высокая температура должна развиваться «своим ходом», насколько это, разумеется, позволяет физическое состояние больного.

Если больной слаб и нуждается в снижении температуры, можно протирать его тело льняной тканью, смоченной яблочным уксусом.

Однако многие боятся высокой температуры, считая, что огромная разрушительная мощь белых кровяных шариков сможет победить красные шарики. «Об этом можно не беспокоиться, если кислотность и уровень общих вод в организме поддерживаются в нормальных пропорциях, – пишет К. Ниши. – Поэтому сохранение кислотно-щелочного равновесия – наивернейший путь к правильному лечению».

Больному с высокой температурой лучше лечь в постель и пить как можно больше теплого настоя с лимонным соком (или 1 чайной ложкой яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда на стакан воды), а также настоей из листьев малины, черной смородины, шиповника. Сон и питье настоев с высоким содержанием витаминов С, А, Е и микроэлементов в этом случае – самое важное лекарство.

## Как бороться с нарушением кисотно-щелочного равновесия?

Следует прежде всего соблюдать питьевой режим: пить либо чистую воду, либо воду с добавлением меда и яблочного уксуса (до 4 стаканов в день при отеках, асцитах и других нарушениях калиевого обмена), либо воду с лимонным соком или настоем шиповника, из листьев малины, черной смородины и т. п.

В организме постоянно идет конкурентная борьба между калием и натрием. Отеки, асциты – это проявление недостатка калия в крови. Наш организм и его жидкости должны содержать 50 % калия и лишь 15 % натрия. Поэтому следует исключить пищевую соль из диеты. Заменить ее растительными продуктами – *луком, чесноком, хреном, редькой, топинамбуром (земляной грушей), зеленью сельдерея, петрушки, тмина, укропа и т. д.*

В рацион необходимо всегда вводить продукты, богатые солями калия, основными пищевыми источниками которых являются *шпинат, огурцы, печеный картофель, морковь, петрушка, спаржа, хрен, одуванчик, чеснок, черная смородина, горошек зеленый свежий, капуста, грейпфрут, редис, помидоры, курага, изюм, бобовые культуры (фасоль, чечевица, соя), хлеб ржаной (подсушенный), крупа овсяная (не часто).*

Рекомендуется чаще складывать ладони. Особенно полезно это делать за 1,5 минуты до еды. По исследованиям Кацудзо Ниши, это создает кислотно-щелочное равновесие.

Шесть правил здоровья (особенно упражнения «Золотая рыбка», «Смыкание стоп и ладоней», «Для спины и живота») направлены как раз на то, чтобы создать в организме кислотно-щелочное равновесие как основу здоровья.

Но главное, что обеспечивает нам кислотно-щелочное равновесие в крови, – это питание сырыми овощами, фруктами, орехами или их соками. И правильное их сочетание.

## **Как удалять токсины из организма ежедневно, вовремя и не позволять им накапливаться?**

Для этого необходимо:

1. Ежедневно по 30 минут выполнять упражнения по Системе здоровья Ниши (15 минут на полу и 15 минут на стуле). Они подробно описаны в книге «Прощайтесь с болезнями».

2. Принимать после упражнений, если возможно, контрастный душ (холодное – горячее – холодное) от 5 до 11 раз. Или делать попеременное укутывание мокрыми простынями, или хотя бы попеременные ножные ванны. Душ можно заменить любыми водными процедурами (баня, сауна, ванны для ног, гигиенические обтирания, обертывания).

3. 1–2 раза в день по 12–15 минут давать коже подышать свежим воздухом (чем больше, тем лучше).

4. Следить за ежедневной работой (дефекацией) кишечника (1–2 раза в день) и выделением мочи (не менее 1,5 литра в сутки).

5. Соблюдать правила питания, которые обеспечат нам равновесие в обмене веществ:

- ◆ не переедать;

- ◆ исключить из пищи все вредное, неестественное (неорганическое): табак, алкоголь, рафинированные промышленные продукты, лекарства, любые стимуляторы;

- ◆ выполнять принципы полноценного питания, изложенные подробно в главе «Законы полноценного питания»;

- ◆ ежедневно пить простую хорошего качества воду или настой из листьев малины, черной смородины, шиповника (до 2,5–3 литров);

- ◆ систематически соблюдать принципы очищения (см. «Приложение»).

Шесть правил здоровья, принципы правильного питания, контрастные водные и воздушные ванны, оптимистический настрой помогут вам постоянно содержать свой организм в состоянии готовности и защиты от любых токсинов.

# **Нездоровые привычки в питании – причины наших болезней**

«Привычка свыше нам дана, замена счастию она», – считал великий русский поэт А. С. Пушкин.

Увы! В наше время все зависит от коммерческих интересов. Даже привычки, обычаи, как правило, навязываются обществу с помощью усиленной рекламы. К сожалению, заключения многих ученых часто исходят из уже существующих норм, особенно если дело касается гастрономических вкусов.

Составление современных диет строится обычно с учетом трех основных принципов:

1. Пища должна быть «высококалорийной», чтобы меньшим количеством насыщать человека.
2. Она должна легко и быстро готовиться, так как современному человеку всегда некогда.
3. Пища должна легко проглатываться и возбуждать аппетит: современному человеку отпущено так мало радостей, и уж совершенно нет времени на пережевывание.

В соответствии с этими требованиями нашего времени мясо, консервы, молоко, каши, хлеб, полуфабрикаты, очищенные свежемороженые фрукты имеют большее преимущество по сравнению с сырыми, натуральными свежими

овощами, фруктами, орехами, семечками. Они скорее и больше насыщают. Их легче приготовить, чтобы утолить голод, и никто их особенно не пережевывает – они ведь мягкие, вареные. Особенно мягок белый хлеб – его легче жевать, чем подсушенный черный. А расфасованные (замороженные) продукты, которые просто вытесняют свежие? С ними гораздо меньше возни на кухне! Даже соки свежих фруктов заменяют консервированными соками.

Такой тип питания дает мужчине независимость от женщины, а женщину «освобождает» от кухни. Надо только научиться раскрывать упаковку или консервную банку.

И мы не задумываемся над тем, что через несколько лет этот способ питания приводит к болезням. Крепкие от природы, сильные люди держатся несколько дольше ослабленных, но самые тяжелые последствия такого питания сказываются на потомстве: дети начинают болеть с первых дней рождения.

Первый признак неправильного питания – запор. Это начало проявления серьезных нарушений в работе всего организма.

### *Что надо знать о запоре*

Многие мало обращают внимания на нерегулярный стул, если это не вызывает у них неприятных ощущений. А те, у кого стул бывает ежедневно, да еще и в одни и те же часы,

считают, что все в порядке. Но «те, кто страдает каким-нибудь хроническим заболеванием, должны знать, – пишет М. Горен, – что у них стул должен быть два раза в день, а в случае серьезных заболеваний, особенно при лихорадке, – три раза в день. Если стул бывает реже, особенно при повышенной температуре, следует считать, что у человека запор».

У многих африканских народов нормой считается трехразовый стул. Последователи естественных методов лечения считают, что это показатель нормальной работы желудочно-кишечного тракта.

По мере того как человек приучит себя к правильному питанию, очищение его желудка станет более полным и частым. Вместо небольших порций зловонных «колбасок» наружу будет выходить легко, без особого напряжения большое количество массы, почти лишенной дурного запаха, перестанет исходить отвратительный запах изо рта, кожа приобретет здоровый цвет.

Частый стул – это вопрос привычки и воспитания. Чем больше еды, тем чаще должен быть стул. Если человек питается в основном естественной (натуральной) пищей, то есть фруктами, овощами, орехами, зеленью, он может добиться систематического, полного, частого очищения. Но как только он употребляет неестественную для себя пищу, богатую несвойственными для него белками (яйца, мясо, рыба, твердые сыры, хлеб), появляется дурной запах экскрементов, уменьшается их количество, нарушается ритм выделений из

кишечника, появляются боли, и в конце концов человек начинает страдать от хронических запоров.

А причина заключается в том, что организму человека несвойственны животные белки. В его кишечнике они усваиваются плохо, их непереваренные частицы скапливаются и гнивают. Это вызывает изменения в кишечной флоре, особенно в толстой кишке, что приводит к ее повреждению. В результате начинаются запоры. Толстая кишка становится местом обитания микроорганизмов – врагов нашего тела, отходы накапливаются в организме человека, а ядовитые микробы, токсичные выделения всасываются в кровь и разносятся по всем клеткам нашего тела.

Виной всему – запор.

### *Причины запора*

Главные причины запоров:

- 1) плохое состояние позвоночника;**
- 2) смещение или изменение носовой перегородки;**
- 3) заблокированность диафрагмы.**

Эти причины легко устранить, если регулярно выполнять Шесть правил здоровья, о которых подробно написано в книге «Прощайтесь с болезнями». А вот о чем мы будем говорить в этой книге:

- 1) питание неестественными продуктами (вареньями, консервами);**

2) **недостаточный прием воды** (менее 2,5 литра);

3) **неправильное сочетание продуктов;**

4) **несоблюдение естественных физиологических**

**циклов питания;**

5) **психоэмоциональные факторы.**

О каждом из факторов мы будем говорить в дальнейшем.

Сейчас же речь о другом.

### ***Как преодолеть запор?***

Лечение запоров обычными слабительными средствами оказывает лишь временную помощь. Если не установить причины запоров, то добиться стойкого и полного излечения невозможно.

Запор может быть побежден тремя способами:

1) коренным изменением питания;

2) упорядочением образа жизни (вовремя есть, спать, работать);

3) при помощи пищи, в изобилии содержащей клетчатку.

### ***Роль клетчатки в борьбе с запорами***

Медленное выделение кала из-за недостатка клетчатки способствует чрезмерному размножению бактерий. Любая концентрация бактерий в кишечнике автоматически влечет

за собой появление условий для возникновения новообразований. Вот почему люди, в меню которых слишком много жиров, животных белков, сахара, алкоголя, не только изменили флору кишечника, но заставляют работать на износ желчный пузырь и поджелудочную железу – выделять слишком много желчи, поджелудочных соков и гормонов. Это увеличивает риск появления рака. Недаром рак и опухоль прямой кишки встречаются чаще других видов рака, так как именно в прямой кишке дольше всего находятся каловые массы, предоставляющие почву для размножения гнилостных бактерий.

Советы употреблять пищу, богатую клетчаткой, – не новость, как и пить свежую воду. Но до сих пор люди совершенно не заботятся об обеспечении себя натуральными волокнами, очищающими их желудочный тракт. Переход к вареным и рафинированным продуктам лишил пищу клетчатки и наградил нас болезнями цивилизации.

### ***Какие продукты богаты клетчаткой?***

1. Сырые фрукты: чернослив, яблоки, свежие сливы, груши, бананы, апельсины, лимоны, грейпфруты, абрикосы (курага, урюк, кайса), все сухофрукты, изюм, клубника, персики. Их надо хорошо разжевать, смачивая слюной, прежде чем проглотить.

2. Сырые овощи: горошек, зелень петрушки, укроп, кинд

за, салат, капуста, кабачок, тыква, сельдерей, морковь, свекла, помидоры, огурцы. Хорошее их разжевывание избавит вас от запоров, пародонтоза, любых желудочно-кишечных заболеваний.

3. Орехи: миндаль, лесной, грецкий, арахис и т. д., белые семечки. Их надо чистить и толочь или грызть передними зубами и не переедать. Лучше всего они усваиваются вместе с зелеными овощами. Никогда не соединяйте их с медом.

4. Хлеб из цельного зерна, отрубей, проростков, овсяные хлопья, гречневая, кукурузная крупа, отруби.

Если ко всему этому добавить кислое молоко, то ваш рацион будет вполне полноценным. Он будет питать, лечить, очищать, восстанавливать клетки организма. Можно приготовить лекарство от запоров из натуральных продуктов (см. «Приложение»).

Самый активный элемент в клетчатке, который снижает уровень холестерина, спасает от болезней сердца, сосудов, кишечника, – это кремний. Особенно богаты этим элементом отруби.

Сегодня ученые утверждают, что кремний определяет эффективность действия отрубей. Очищая продукты от клетчатки, мы лишаем их и кремния. Вот почему мы должны всегда помнить:

1. Нужно есть сырые овощи и фрукты, по возможности – с кожурой.

2. Долго и тщательно пережевывать их.

3. В овощные салаты добавлять 1–2 чайные ложки отрубей.

Клетчатка – это «грубый корм». Она дает ощущение сытости и не вызывает ожирения. Она быстро проходит через пищеварительный тракт, обволакивая и увлекая за собой не усвоенные кровью частички. Она снижает производство инсулина и холестерина, сберегая силы поджелудочной железы. Она подавляет превращение сахара в жиры. Считается, что достаточно заменить 300 г белого хлеба на 400 г подсушенного черного, чтобы удвоить дневной прием клетчатки, так необходимой нашему желудочно-кишечному тракту.

### *Как обеспечить свой организм клетчаткой*

Группа английских ученых из университета в Эдинбурге советует: чтобы обеспечить организм суточной нормой клетчатки, следует ежедневно добавлять в пищу 1 чайную ложку с верхом (15 г) отрубей и съесть 200 г овощей и фруктов, богатых целлюлозой. Вместо 15 г отрубей можно взять 65 г муки грубого помола из неочищенного зерна пшеницы, гречки, ржи.

Если экскременты легко выделяются, имеют мягкую консистенцию, то целлюлозы в организме достаточно и запоров быть не может.

# Сахар, сладости – причина наших болезней

## *Что надо знать о сахаре и сладостях*

Знаменитый английский врач-исследователь Буркет считает, что рак молочной железы, склероз и инфаркт связаны со слишком большим употреблением жира, сахара и сладостей. Те, кто решил распрощаться с такими болезнями, должны отказаться от употребления этих продуктов и не забывать, что рафинированный сахар способствует образованию тугоплавких жиров и ведет к жировым отложениям в теле человека.

Вспомним предупреждения японского профессора Кацудзо Ниши: излишнее употребление сахара нарушает равновесие в крови между сахаром и алкоголем, делает атрофичным наш гломус (регулятор потока крови в экстремальных, стрессовых или просто болезненных состояниях), разрушает зубы, опорно-двигательный аппарат, волосы.

Полноценное функционирование гломуса страхует человека от болезней, сохраняет его молодость в течение всей жизни, способствует долголетию. Если гломус в стенках внутренних органов находится в нормальном состоянии, никакой паразит не сможет существовать в кишках, более то-

го – ни язва, ни рак не поражают желудка, в стенках которого гломус находится в хорошем состоянии.

Однако у гломуса есть два врага – алкоголь и сахар. Система здоровья Ниши предлагает в течение 4–7 часов после приема продуктов, содержащих сахар, выпивать свежей (некипяченой) воды в 3 раза больше принятого алкоголя и в 2,5 раза больше съеденного сахара. Свежая вода – хороший очиститель. Она уменьшает концентрацию алкоголя и сахара в крови.

В народе сладкоежек часто называют «сухими алкоголиками». И почти все дети, которые недополучают углеводы в естественном виде (из фруктов и сухофруктов, из сладких овощей, орехов, семечек, меда), тянутся к конфетам, шоколаду, булочкам, мороженому, постепенно привыкая к этим вредным заменителям. Как правило, вырастая, они легко принимают затем алкогольные напитки, проходя путь от кока-колы до спирта. Ребенок, выращенный на винограде, бананах, финиках, не будет тянуться к сахару, конфетам, а впоследствии и к алкоголю.

### ***Что плохого в сахаре и во всех других «вкусных» сладостях и кондитерских изделиях?***

Первое: на усвоение рафинированного сахара тратится огромное количество кальция и витаминов группы В. Сахар является главной причиной сжигания кальция. Это и вызы-

вает кариес зубов. При употреблении сахара и сладостей во рту производится кислота, под действием которой быстро развиваются болезнетворные бактерии, портящие эмаль зубов.

Разрушительное действие этих микробов начинается через 20 минут после приема рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, так как прием пищи продолжается обычно значительно дольше 20 минут.

Второе: в процессе рафинирования из сахара удаляются все минеральные соли, так же как это происходит при рафинировании других продуктов – муки, риса, круп.

Так возникает недостаток основных минеральных солей и несбалансированность аминокислот в пищевом рационе. А это приводит уже к нарушению баланса не только кальция, но и других микроэлементов в организме, без которых не усваиваются витамины, что вызывает общее нарушение обмена веществ. Отсюда – ожирение, диабет и многие другие не менее серьезные заболевания (крови, кожи, сосудов, мозга, желез внутренней секреции).

Третье: для усвоения неорганического сахара организму требуется много витаминов группы В, недостаток которых приводит к нервным заболеваниям и полиневритам, и даже к психическим заболеваниям.

Казалось бы, не ешьте сахар – и все!

Однако при всем при этом сахар необходим организму. Мало того, организм человека без сахара не мог бы функ-

ционировать. Но если он необходим, значит, сама Природа должна обеспечить сахаром наш организм. И она обеспечивает! Фрукты, овощи, орехи кроме минеральных солей и витаминов в изобилии содержат органический естественный сахар в виде фруктозы, который легко преобразуется в организме в глюкозу и усваивается кровью, клетками и тканями.

Поджелудочная железа, расположенная за двенадцатиперстной кишкой, извлекает из продуктов питания сахар и при этом точно столько, сколько требуется в данное время определенному организму.

Если же человек – «обжорка» или съедает много рафинированных и животных жиров, его поджелудочная железа вынуждена работать особенно усиленно. Такая переработка утомительна. А когда функции поджелудочной железы нарушаются, часть этого органа прекращает вырабатывать инсулин – гормон, под влиянием которого сахар превращается в глюкозу. В тот момент, когда инсулина становится недостаточно, сахар «заполняет» кровь и действует как яд. Человек заболевает диабетом. Поэтому нам следует запомнить: неорганический (промышленный) сахар – продукт токсичный (ядовитый).

Тот, кто не употребляет рафинированный сахар и другие рафинированные продукты, а также белую муку, из которой готовят кондитерские изделия, имеет здоровые зубы. Но стоит привыкнуть к сладостям и выпечке и тем более приучить к ним детей, как станет очень трудно убедить себя и тем бо-

лее ребенка оказаться от этих продуктов.

## ***Почему так усиленно пропагандируются и рекламируются сладости?***

Надо понимать, что сахар связан с мощной отраслью промышленности и с финансовыми интересами многих стран мира. Многие страны, например Куба, заинтересованы в его продаже. Владельцы заводов и фабрик, где изготавливают карамель, конфеты, шоколад, прохладительные напитки, тратят огромные средства на их пропаганду.

Интересен следующий факт. Известный ученый доктор М. Мак-Кэй (советник по вопросам питания в морском флоте США) во время Второй мировой войны поставил ряд важных опытов на крысах. Подопытные животные ели сахар только тогда, когда получали разнообразный рацион, богатый овощами, фруктами и водой. Если же какой-либо важный элемент этого рациона отсутствовал, они переставали даже прикасаться к сахару. И это естественно: главный инструмент грызунов – зубы, а излишнее употребление сахара вызывает кариес. Грызуны сохраняли свои инстинкты. Это и помогло им правильно выбирать пищу для самосохранения. К великому сожалению, у нас этот «путеводитель здоровья» почти отсутствует.

Сахар вреден не только для зубов, не только для всей костной системы, но и для состояния сосудов, а значит, и для

всего организма. Употребление сахара в больших количествах – один из факторов болезней, связанных с недостатком кальция и витаминов группы В в крови. Но кальций необходим нам для кроветворения, для нормального обмена веществ, для уменьшения проницаемости сосудов, то есть проникновения микробов в кровь, для роста и состояния суставов и костей (скелета, а не только зубов). Кальций благотворно влияет на состояние нервной системы, оказывает противовоспалительное действие. Он является хорошим регулятором кровяного давления при изменении погоды. Если человек имеет в своем рационе достаточно кальция, ему не страшны эпидемии, инфекции, резкие смены погоды, сердечно-сосудистые и психические заболевания.

Свойства и источники кальция мы подробно рассмотрим в разделе «Микроэлементы». Здесь же поговорим о причинах недостатка кальция в организме человека.

### *Недостаток кальция в организме – причина болезней*

Основная причина недостатка кальция в организме человека кроется в неразумном, хищническом использовании земельных площадей во многих развитых странах.

Вторая причина недостатка кальция в организме человека – излишнее пристрастие к столовой соли. Излишнее употребление рафинированной соли (хлористого натрия) вытес-

няет из состава крови многие другие необходимые микроэлементы и в том числе кальций.

Третья причина недостатка кальция – употребление сладостей и сахара. Вывод, который должен сделать разумный человек, один: если хотите быть здоровыми, перестаньте есть неорганические, рафинированные, искусственные сладости, сахар и соль.

Но главное – надо относиться к Земле, которая дает нам продукты питания, с должным почтением, как должны относиться к своей матери ее дети.

## ***Мочевая кислота – серьезный враг здоровья***

Сейчас стало модно лечение уриной, то есть мочой. Моча часто использовалась в народных средствах лечения наружно при кожных заболеваниях, при ожогах. Однако ни в одном серьезном исследовании не приводятся какие бы то ни было научные обоснования употребления мочи внутрь.

Кацудзо Ниши, обобщивший 70 тысяч научных источников, касающихся здоровья человека, нигде не упоминает о таком легком, доступном и дешевом способе лечения, как уриноterapia.

Тем не менее в последнее время этот метод начали рекомендовать и дипломированные медики, а не только невежды. Однако мои попытки понять, какой именно исцеляющий фактор содержит в себе моча, не убедили меня в том, что в

ее химическом составе есть какой-то незаменимый элемент, который служил бы для лечения той или иной болезни, а тем более рака.

Если разумный человек вспомнит слова великого доктора А. С. Залманова о том, что существуют «каналы-выходы» и в их числе – мочеточники и вся мочевая система, то он непременно спросит себя: «А зачем вводить в организм то, что назначено Создателем и самой Природой выводить из него?»

Мочевая кислота вырабатывается в организме в результате переваривания некоторых продуктов, богатых белком, физиологически не предназначенных для жизнедеятельности человека. Эти продукты употребляются в силу привычек, укоренившихся в результате социальных катаклизмов (войны, революции, стихийные бедствия). Речь идет о яйцах, мясе, рыбе, икре рыб. Вот почему Система здоровья Ниши предлагает употреблять эти продукты, во-первых, в небольших количествах, во-вторых, по отдельности (или мясо, или рыба), а в-третьих, всегда в сочетании с сырыми овощами, которых должно быть в 3 раза больше. Это создает кислотно-щелочное равновесие в организме. Каким образом это происходит, читатель узнает в главе «Законы полноценного питания».

Еще более токсичными, чем мясо, рыба, яйца, икра рыб, являются такие продукты питания, которые многим людям кажутся совершенно безвредными. Это чай, кофе, какао,

шоколад. Помимо того, что все эти продукты – стимуляторы, подстегивающие нервную систему, они еще содержат вредное вещество ксантин, который в человеческом организме превращается в мочевую кислоту. Кроме того, ксантин способствует развитию ряда хронических заболеваний: астмы, мигрени, подагры, заболеваний кожи, крови, почек, ревматизма, артритов, запоров. Все эти болезни грозят тем, кто легкомысленно не считает нужным отказаться от кофе и шоколада, поэтому, если человек, страдающий запором, пьет кофе, чтобы снять головную боль или чтобы воздействовать на работу желудка, он лишь ухудшает свое положение, хотя, может быть, и получает временный, сиюминутный эффект.

Если вас мучат запоры, выпейте лучше стакан свежеприготовленного сока вместе с ложкой оливкового неочищенного масла или съешьте натощак стакан квашеной капусты с 2 столовыми ложками отрубей, заправленной растительным маслом.

Люди быстро привыкают к разным режимам питания, а их желудок и кишечник положительно откликаются на любые изменения.

Вам надо помнить следующее:

1. Плохое пищеварение и появление запоров должны служить противопоказанием к употреблению кофе, какао, шоколада, мороженого.
2. Не рекомендуется пить чай, чтобы вызвать стул или успокоить боли в животе при язве желудка.

Разумеется, стакан чая 1–2 раза в неделю не повредит здоровым людям. Но если чаепитие перешло в привычку – ждите беды (изменяются сосуды, особенно сосуды мозга, нарушается состав крови, поражаются суставы, почки и другие органы).

«Нет никакой необходимости в том, чтобы чай значился в числе основных элементов рациона», – пишет старейшина израильских натуропатов Михаэль Горен. Экономика тех стран, которые импортируют чай, кофе, какао, намного выиграла бы, если бы людей в этих странах приучали пить цветочный чай, оказывающий такое же успокаивающее действие на стенки кишечника, но не содержащий токсичных веществ. Здесь имеется в виду чай из мяты, зверобоя, шалфея, шиповника, листьев черной смородины, малины, лепестков суданской розы.

## **Лекарства, табак, алкоголь – сильнодействующие яды**

«Зачем же их тогда выпускают?» – возражают на это утверждение. Или, что еще хуже: «А как же без них жить?» Но ясно, что производство тех или иных товаров, в том числе фармацевтических, а тем более кондитерских, алкогольных и табачных, никакого отношения к здоровью не имеет. Любое производство преследует одну цель – прибыль. У нас же с вами речь идет о здоровье.

«Да! Но как же можно жить вообще без лекарств!» – воскликнет наивный читатель. Действительно, лекарства выпускаются для того, чтобы снять боль, снизить давление, сбить температуру, убрать дискомфорт, уничтожить вирусы. Но надо хорошо запомнить: «Все лекарства – яды!» Эти слова принадлежат всемирно известному ученому-натуропату Герберту Шелтону. Так утверждают многие ученые мира, об этом же знают, но стыдливо молчат все без исключения медики.

Во-первых, все лекарства – и те, что созданы на растительной основе, и синтетические, и гомеопатические – прошли такую промышленную обработку, утруску, упаковку, что, попадая в организм человека, превращаются в соль щавелевой кислоты, которая, как известно, ничем не растворяется и не выводится из организма, кроме органической щавелевой кислоты, которую организм способен создать сам и только из органического (то есть «живого», естественного) продукта – из свежих овощей и фруктов.

Во-вторых, лекарства подавляют, а иногда уничтожают не только опасные бактерии и вирусы, но и сапрофиты – полезные микроорганизмы, без которых человек не может полноценно жить.

В-третьих, и это главное, о чем я писала уже в книге «Прощайтесь с болезнями», говоря о Системе здоровья Ниши, **в человеческом организме заложены целительные силы Природы. Поэтому все, что в нем происходит, –**

**это не болезнь, а работа этих сил, попытка организма самостоятельно восстановить необходимое равновесие между созидательными и разрушительными силами. Только баланс этих сил создает Жизнь. Только баланс постоянно противоборствующих сил рождает энергию Жизни, является нашим здоровьем.**

Зачем сбивать температуру? Температура сжигает шлаки и накопившиеся токсины. Зачем расширять сосуды искусственно? Они сжались, чтобы не допустить проникновения патогенных микроорганизмов в клетки и кровь! Зачем стремиться избавиться от поноса или рвоты? Они очищают организм! Во всем этом проявляется работа Целительных сил природы нашего организма. Но когда мы пьем лекарства, то Целительные силы, «природная аптека», «внутренний фактор» уничтожаются лекарствами, и тогда происходит нелепость: организм, избавляясь от симптомов одной болезни, приобретает незащищенность и другие – новые – недуги.

Что касается алкоголя, то о вреде его написано так много, что нет необходимости говорить об этом еще раз. О том, как избавиться себя от тяги к алкоголю, – разговор впереди. Напомню лишь, что иммунная система, полноценность личности, молодость, красота, долголетие человека зависят от употребления спиртного. Чем больше человек пьет, тем больше он нуждается в острых закусках, тем больше ест соли и мяса, а в связи с тем, что неусвоенные продукты токсичны, ему требуется больше спиртного, так как организм спе-

шит «обезвредить» образовавшиеся в нем токсины, поднять упавшую энергию. Вначале это может показаться многообещающим, но затем все оборачивается катастрофой.

### *Что следует знать курильщикам*

Я хотела бы напомнить слова старейшего специалиста естественной терапии Михаэля Горена: «Ни один больной не может надеяться на существенное улучшение своего здоровья в результате лечения методами естественной терапии, пока он раз и навсегда без всяких компромиссов не перестанет курить».

Разумеется, в некоторых случаях те, кто выполняет Шесть правил здоровья и придерживается Системы Ниши как метода естественной терапии, могут добиться некоторых положительных результатов и продолжая курить. Но ни один серьезный специалист в области естественных методов лечения не может дать гарантии благоприятного исхода лечения, даже если пациент переходит на меньшие дозы табака.

Хочу напомнить, что основной причиной возникновения рака в организме является накопление окиси углерода (СО). Практически окись углерода – угарный газ гемоглобина. Курильщик уподобляется варвару, который в свои нежные альвеолы легких, в свою кровь и клетки, в свои жидкости организма сознательно систематически несколько раз в день выпускает угарный газ.

Вторая причина возникновения рака, считает К. Ниши, – недостаток витамина С (аскорбиновой кислоты). Так вот, курильщикам надо знать: **одна выкуренная сигарета сжигает 25 % суточной дозы аскорбиновой кислоты в организме.**

Но самое важное, чего не должен забывать курильщик, это то, что он становится вредителем, делая всех, кто его окружает, потенциальными курильщиками, отравляя их табачным дымом. Иногда страшно видеть, как «любящий» родитель обкуривает своего ребенка.

Я знаю очень больных людей, которые тратят колоссальные средства и силы на лечение и при этом заявляют, что они готовы умереть, но никогда ни в коем случае не расстанутся с курением. В таком случае мне приходится их консультировать, но без всякой гарантии на успех.

\* \* \*

Продукты питания, подвергнувшиеся тепловой обработке, лишены в результате этого витаминов и минералов, – источник наших болезней.

Промышленная обработка, рафинирование, консервирование и другие способы «обработки» продуктов являются настоящим бедствием для здоровья человека.

Тот, кто уже читал мои книги «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья», «Чем можно не болеть», очевидно,

помнит, что любой продукт, подвергнутый тепловой обработке, в результате переваривания превращается в соль щавелевой кислоты. Эта соль накапливается в клетках, тканях, органах, образуя отложения. Так стремление улучшить вкус и внешний вид продукта приводит к тому, что из полезного продукт превращается во вредный настолько, что может привести к гибели организма и человека, и животного.

Поэтому в Америке и во многих других странах начали выпускать продукты холодного приготовления. Почему? Об этом мы поговорим в главе «Законы полноценного питания». Одним из наиболее вредных продуктов современной пищевой промышленности является хлеб.

## **Почему белый хлеб вреден**

Хлеб выпекают из муки. Мука – это тонкий порошок, который получают в результате помола зерна пшеницы, ячменя, гречки, овса, кукурузы и других злаков. Этот порошок состоит из крахмала – очень питательного вещества, легко усваиваемого организмом, шелухи, отделенной от зерен и ростков, то есть отрубей. Отруби содержат мало калорий. Большая их часть не переваривается. По этой причине в прошлом веке врачи рекомендовали больным «нежный хлеб из белой муки», очищенной от отрубей.

Однако с отрубями удаляются все без исключения минеральные соли и большая часть витаминов. Таким образом,

красивая белая мука лишена самых важных компонентов – микроэлементов и витаминов, без которых наша жизнь, здоровье, долголетие невозможны. Кроме того, белая мука гораздо дороже отрубей! Ведь удаление отрубей требует времени и работы.

Любые несварения и болезни желудка, запоры, заворот кишок – все это следствие неумеренного употребления белого хлеба, выпечки, кондитерских изделий, белой муки, белого сахара.

Зачем же человек ест белый хлеб?

Во-первых, в хлеб кладут сахар, жиры, соль, иногда специи.

Во-вторых, раньше употребление белого хлеба связывали с престижем, и речь шла уже о социальном статусе человека в обществе. Так белый хлеб превратился в любимый продукт питания.

Спрос развивает промышленность и инженерную мысль. Мукомольная промышленность в процессе конкуренции начала изобретать все новые, все более совершенные методы для получения все более и более белой муки. Наконец, мука утратила свои ценные свойства – в нее стали добавлять различные химические вещества для создания ее безупречной белизны. Теперь она уже не подвергается порче жучками. У жучков хватило «ума» учуять, какую отраву содержит эта первосортная мука, и они не прикасаются к ней.

Но наши просвещенные современники продолжают отда-

вать предпочтение хлебу из белой муки. Что можно сказать на это?

Хотите быть здоровым? Тогда ешьте естественные продукты и хлеб, выпеченный из натуральной муки с отрубями, без добавок и, главное, без химических отравляющих веществ.

На конгрессе по вегетарианскому питанию в Таллине в 1990 году я слушала доклад, в котором рассказывалось, что хлеб – смертельный продукт для здоровья человека. Набухая от кишечных соков, он закисляет внутреннюю среду организма, превращаясь в комья глины, налипая на стенах кишечника и создавая его непроходимость.

Подробно об употреблении злаков читатель узнает из главы «Законы полноценного питания».

Еще одной вредной нашей привычкой является все варить, жарить, печь, даже то, что совершенно не нуждается в этом.

## **Неправильное приготовление овощей – причина болезней**

Все свежие растения богаты различными минеральными солями, микроэлементами, витаминами, которые не содержат калорий, но без них мы не можем получать аминокислоты (создающих белки), натуральные жирные кислоты и углеводы, а также ферменты и гормоны, а без них вообще невоз-

можно полноценное развитие организма и даже сама жизнь. Большая часть этих минеральных солей, элементов, металлов находится в отрубях, шелухе, кожуре растений. Они не содержатся в их съедобной части. Например, в кожуре яблок содержится больше минеральных солей и витаминов, чем в самом плоде. Точно так же обстоит дело со всеми овощами и фруктами, в том числе картофелем. Между тонкой пленкой и «телом» плода как раз и находятся незаменимые вещества, которые так необходимы для усвоения самого плода, для жизни, здоровья, долголетия и молодости.

Поэтому последователи естественной терапии советуют придерживаться следующих норм:

1. Употреблять фрукты и овощи в их естественном виде (то есть не парить, не жарить, не тушить) и только сырыми.
2. Лучше есть плоды (фрукты и овощи), по возможности, как только они сняты с дерева или выкопаны из земли, пока они не очень долго находились на воздухе и на свету.
3. В случае, когда к сырым овощам и свежеприготовленным фруктам вы добавляете вареные овощи (картофель, фасоль), то, по крайней мере, не кипятите их, а готовьте их запеченными или на пару, иначе все витамины и микроэлементы будут потеряны.

Варить фрукты вообще нельзя никогда – получите яд. Вареные фрукты – компоты, джемы, варенья – опасные для нашей иммунной системы продукты, так же, как алкоголь и сахар. Это надо знать, помнить и не нарушать. Если вы вынуж-

дены варить овощи, то варите на маленьком огне, добавив несколько ложек воды (не масла), в герметически закрытой кастрюле. При таком способе приготовления овощей сохраняются растительные соки, а вместе с ними в растворенном виде и минеральные соли. Только тогда, когда овощи подаются на стол или когда они готовы, можно добавить в них растительный жир или немного сметаны.

4. Никогда не солите овощи! Только после того, как они будут сняты с огня, можно в них добавить хорошо растертый чеснок, хрен или мелко нарезанный лук с растительным маслом (можно с яблочным уксусом или свежим соком помидора): такие овощи сохраняют свою питательную ценность и кажутся более вкусными. А чтобы они, как любая вареная пища, не образовали в организме отложения неорганических солей щавелевой кислоты, добавьте к вареным овощам в 3 раза больше сырых: петрушки или другой зелени, помидоров, тертых огурцов, лука.

5. Тот, кто не привык к сырым овощам или из-за серьезных желудочных заболеваний либо по другим причинам не может употреблять «живые» (сырые) овощи, должен употреблять их соки. Лучше сразу 5 видов в одном стакане, например, 40 г капустного, 50 г картофельного, 100 г морковного, 50 г огуречного, 50 г свекольного, который предварительно хранят в холодильнике около часа под крышкой в сосуде (можно в любых сочетаниях и пропорциях). Стакан свежего сока будет «оживлять» вареный «мертвый» продукт и

не допустит образования невыводимой соли щавелевой кислоты, а значит, вы убережете себя от образования камней, атеросклероза, артритов, ревматизма, подагры, астмы и других серьезных болезней.

6. Следует помнить: если картофель и овощи готовят в большом количестве воды на огне, то большая часть минеральных солей остается в этой воде, поэтому не стоит выливать ее, лучше использовать для приготовления других блюд и супов.

К оставшемуся отвару вы можете добавить тертые свежие овощи, коренья, зелень, стебли и листья, мелко нарезанный картофель, лук с чесноком. Залейте их горячим отваром, пусть он настоится немного, а подав такой суп на стол, заправьте его зеленью, чесноком, сметаной или кислым молоком. Можно положить в такой настой сухие овсяные, ячменные или кукурузные хлопья (1 столовая ложка) или отруби. Это будет «живой» суп, обогащенный достаточным количеством живых минеральных солей взамен утраченных при варке.

Вообще, было бы разумнее выбрасывать отварные овощи, потерявшие все ценные витамины и микроэлементы, а использовать, как это ни покажется многим парадоксальным, лишь их отвар.

Вспомните, как дети едят супы и борщи! Они стараются «выбрать» жидкость, а вареное отодвигают. Их пока не утраченный инстинкт подсказывает им, где искать полноценное

питание для своего роста и развития.

Теперь следует поговорить о значении картофельной шелухи, от которой мы обычно избавляемся при приготовлении картофельных блюд.

### *Что надо знать о картофельной кожуре*

Известен факт, как в Первую мировую войну экипаж военного корабля, который пиратствовал в водах Атлантического океана, топил множество кораблей, забирая с них все лучшее, в том числе и продукты. И все же он вынужден был сдать в нейтральных водах США американским властям, так как вся команда была больна и находилась на краю гибели. Двенадцать американских врачей пытались диагностировать странную болезнь, но никакая логика не могла подсказать им причины этого заболевания. Диета на борту включала в себя разнообразные овощи, мясо, жиры, картофель и лишь изредка рис. Но почему люди болели и что это была за болезнь?

Ответ был найден не медиками, а журналистом Мак-Коллумом. Он не только подсказал, что болезнь вызвана недостатком «живой пищи», но и предложил правильную диету. После того как люди начали есть картофель вместе с кожурой, пить натуральные, свежеприготовленные соки, они стали выздоравливать. Диета, рекомендованная МакКоллумом бортовому врачу, была следующая:

- 1) отвар, состоящий на треть из отрубей пшеницы и на две трети – воды, с добавлением 2 чайных ложек сухих отрубей перед подачей на стол;
- 2) сок овощей: шпината, моркови, капусты (или отвара из этих овощей);
- 3) вареная картофельная кожура (не картофель, а именно кожура).

Когда больные начали поправляться, к этому рациону добавили немного кислого молока, взбитого желтка, сок свежих лимонов с апельсином, яблоки, черный хлеб и 30 г жареного мяса (исключительно из психологических соображений). Всего трех дней хватило для того, чтобы положительные результаты стали очевидными, а через десять дней больных выписали из госпиталя.

Этот случай наглядно показывает, что отсутствие «живых» витаминов и «живых» минеральных солей может привести к смертельному исходу.

Все минеральные соли находятся в шелухе. К сожалению, до сегодняшнего дня в этих вопросах плохо разбираются не только домашние хозяйки, но и ревностные приверженцы академической медицины. Дело в том, что химический анализ продуктов не выявляет большой разницы в питательной ценности между очищенными овощами и фруктами и неочищенными.

Но практика говорит о том, что между употреблением

свежих растительных продуктов и вареных, между употреблением очищенных и неочищенных продуктов и вареных существует колоссальная разница. И, конечно, истинное положение определяется не лабораторными данными, а практикой.

## **Соль и соленая пища – враги нашего здоровья**

Столовая, или кухонная, соль – единственная минеральная соль, которую каждый человек регулярно добавляет в еду. Соль всегда была одним из самых аппетитных элементов пищи. Однако известно чуть ли не всем, что соль называют «белой смертью». Почему же так много людей привержены соли и соленой пище? Очевидно, такое широкое применение соли имеет свои причины.

Известный врач Михаэль Горен считает следующее.

Во-первых, чем больше употребляется соли, тем больше хочется пить. Содержатели постоянных дворов, трактирщики пользовались этим обстоятельством: чем больше соленого съест посетитель, тем больше выпьет и тем выше доход. Так постепенно укоренилась привычка к соленой пище.

Во-вторых, соль служила для сохранения продуктов от порчи и гниения.

Чтобы сохранять продукты (когда еще не было холодильников и морозильников), применяли соль. Попробовав ово-

щей из рассола, люди стали солить, квасить и мочить свежие овощи.

Человек так привык все солить, что готов даже смириться с некоторыми болезнями, только бы не переходить на бессолевую диету. Постепенно вырабатывалась привычка солить всякую пищу, даже не пробуя ее.

В-третьих, человек мало знает о том, сколько его организму требуется натрия и хлора. Многие продукты содержат эти вещества в излишних для человека количествах. А так называемая бессолевая диета при среднем употреблении продуктов и без молока содержит по крайней мере 1 г соли в день и более 2 г соли в день, если в рационе есть хлеб и картофель.

## **Что нужно всем нам знать о соли**

Человеческий организм при здоровом сердце и почках может выделить в сутки 25 г соли – большей частью с мочой, частично с калом и потом. Если человек употребляет в день больше 25 г соли, остатки ее будут накапливаться в организме. При туберкулезе легких, при обильном потоотделении в течение длительного периода с потом может выйти лишь 2 г соли в день.

Моча здорового человека содержит в 1 л не более 9 г хлористого натрия. Если здоровый человек со здоровыми почками получает в день 12 г соли, но выделяет не более 1 л мочи, то в его организме ежедневно задерживается 3 г со-

ли. Если этот процесс продолжается многие годы, нетрудно представить себе, что происходит в теле и крови: тело становится складом просоленных клеток. Нарушается равновесие между калием и натрием. Человек заплывает отеками.

Кожа и подкожные ткани, легкие, кости, мышцы человека получают значительное количество хлористого натрия, поэтому одновременно в его тканях уменьшается содержание других важных минеральных солей, таких как соли калия, кальция, магния, фосфора, железа и т. д. Это, естественно, приводит к болезням. Когда же разумный человек решит изменить свою диету и полностью станет воздерживаться от добавления в пищу соли, тогда излишки хлористого натрия (поваренной соли) начнут постепенно выводиться.

К сожалению, количество выводимой соли никогда не достигает 25 г. Это возможно лишь теоретически. С мочой и потом обычно может выйти 3—4 г в день.

Кроме того, речь идет о здоровом организме; если же человек чем-то серьезно болен, то поваренная соль увеличивает нагрузку на сердце, почки, тормозит движение крови по сосудам. Необходимо знать: заболевания крови, легких, печени, сосудов, сердца, почек прежде всего требуют полного исключения из рациона поваренной соли.

Одновременно следует обеспечить организму вывод из него излишних накоплений хлористого натрия. Этому могут способствовать кислое молоко, бессолевая диета, которая особенно необходима при всех формах воспалений или

отеках.

Некоторые врачи возражают против бессолевой диеты: они считают, что при потении организм теряет соль, и эта потеря должна быть восполнена добавлением соли в пищу. Это грубое заблуждение. Организм сам пытается любой ценой поддержать уровень хлористого натрия в крови. Не надо забывать, что в нашем организме натрия должно быть лишь 15 %. Соль, накопленная в тканях, быстро переходит в кровь, поэтому необходимый уровень хлористого натрия в крови возвращается к норме даже в том случае, если человек его потеряет с потом, испражнениями или рвотными массами.

Итак, если даже питаться только сырыми овощами и фруктами, то и тогда человек получает более 1 г хлористого натрия, то есть поваренной соли, в день. Значит, можно сказать, что и при бессолевой диете в пище присутствует соль.

Когда речь идет о бессолевой диете, это лишь значит, что не надо добавлять в пищу столовую рафинированную соль. Иначе все положительные результаты естественного питания могут сойти на нет. Если невозможно купить хлеб без соли, лучше печь свой домашний хлеб, замешивая муку вместе с отрубями на минеральной воде, где есть «букет» солей. Можно добавить в тесто луковый сок, тмин или другие специи.

Варить без соли непросто. Некоторые продукты без соли вообще несъедобны.

Но, к счастью, большая часть этих продуктов не имеет значения для нашего здоровья, а то и вовсе не нужна (как

все вредное, вареное). В суп можно добавить односуточную простоквашу, свежую зелень, чеснок, лук. Еще лучше вообще отказаться от супов, если позволяет бюджет и климат. К супу человек пришел по бедности, иногда из-за холода.

Лапша, макароны, другие мучные изделия теряют свой вкус без соли, но можно безболезненно исключить их из рациона, в крайнем случае – «облагородить» свежими овощами, помидорами, луком, чесноком, зеленью, которых должно быть в 3 раза больше.

Лучше воздерживаться от продуктов, требующих соли.

Картофель в запеченном виде хорош и без соли, особенно если разделить его на две половины, запечь в духовке и съесть затем вместе с кожурой и растительным маслом, а также с соусом из сметаны или растительного масла с чесноком и зеленью. Можно к такому блюду прибавить салат из свежих овощей или квашеной капусты, содержащей как можно меньше соли.

Любителю солений нелегко привыкнуть к пище без соли. Хозяйке трудно научиться готовить без соли. Но для здоровья, для избавления от болезней стоит потрудиться. Через 6–8 недель, привыкнув к естественной пище, человеку не потребуется искусственная добавка соли, а невымоченная брынза или селедка покажутся невкусными, так как у него появится другой вкус, и он станет тонким дегустатором пищи, предназначенной ему Природой.

Бессолевая диета – нередко вопрос жизни и смерти.

О том, как и чем заменить рафинированную поваренную соль, у нас разговор впереди. Здесь лишь скажем, что чеснок, лук, хрен, редис – естественная соль, а лимонный и яблочный соки прекрасно заменяют поваренную соль. При различных заболеваниях иногда предписывается употребление морской соли, которая кроме хлора и натрия содержит ряд других минеральных элементов и редкие металлы, почти не встречающиеся в продуктах питания. Лучше есть морские водоросли. Известно, что морская трава (водоросли) помогает при базедовой болезни. **Не надо путать морскую соль и соль поваренную.** Считается, что морская соль имеет почти полный комплекс микроэлементов, так же как и неочищенная каменная соль. Но это не всегда верно. Например, в США морскую соль очищают методом бассейнов, пока не будет получен чистый хлористый натрий (концентрация 99,6 %), а оставшуюся жидкость, полную других важных для нас микроэлементов, выливают. Такая очищенная морская соль настолько же «полезна», как и выпаренная или вываренная соль. Когда вы встречаете в продаже йодированную соль, это не одно и то же, что и морская соль. Это значит лишь, что поваренную соль обогатили йодом. А где остальные микроэлементы? **Существует закон: повышение или уменьшение содержания в продуктах одного элемента приводит к повышению потребности организма в микроэлементах.**

## Когда нельзя солить пищу

Некоторые болезни требуют бессолевой диеты или диеты с очень ограниченным содержанием соли. Это болезни почек, энурез или воспаление почечных клубочков, ожирение, отеки, некоторые болезни сердца и сосудов, гипертония, при которой необходимо вообще исключить соль.

Происхождение гипертонии до сих пор не установлено, но известно, что фактор питания (его избыток или недостаток) играют при этом сравнительно небольшую роль по сравнению с тем огромным значением, которое несет избыток потребления соли. Именно соль во многих случаях значительно повышает давление крови. Следует заметить, что таким же образом, как соль, действует избыточное употребление мяса и любой другой пищи.

Не следует забывать, что недостаток солей магния, кальция и цинка при излишках кадмия в питьевой воде и во многих продовольственных продуктах промышленного производства может также вызвать состояние тяжелой гипертонии.

Все это подтверждает мысль, что гипертония связана с накоплением токсинов в крови; чтобы спасти себя, организм сужает сосуды, а это автоматически повышает давление. Это яркий пример того, что болезнь – это попытка организма спасти себя. Поэтому, чтобы помочь себе, человек должен

исключить причины заболевания, в данном случае – отказаться от соли.

Народы, питающиеся белком морских продуктов и использующие морскую соль как приправу, здоровее народов, не употребляющих в питании даров моря.

Юлиан Александрович предлагает провести следующий эксперимент: «...разрежем кусок мяса пополам. Одну половину посыплем очищенной солью, а другую – солью каменной. Мы убедимся, что химически очищенная соль не консервирует, а значит, не предохраняет от плесени, а каменная сохраняет свежесть длительное время». Поэтому, заботясь о своем здоровье, мы должны пользоваться только натуральной каменной или неочищенной морской солью вместо химически очищенной до чистого натрия.

Известно, что диета, бедная солями магния, вызывает у подопытных животных рак крови. А магний вместе с кальцием и натрием являются основными компонентами морской каменной соли.

## **Сколько соли нам надо**

Считается, что норма соли для здорового человека не должна превышать 4 г в день. Больным гипертонической болезнью рекомендуется не более 1 г (если врач не предписал по-другому).

В жару, в тропиках или при тяжелой работе, например, у

мартеновских печей, когда организм выделяет много влаги с потом, на военном марше человек нуждается в большом количестве соли, но такой соли, которая содержит не только натрий и хлор, но и магний, железо, кальций, бром, йод, серу, многие углекислые соли. Пот – это не просто соленая вода! В нем есть и аминокислоты, и витамины (растворенные в воде), и мочевины, и минеральные соли – кальций, калий, хлор и т. д. Все это лишний раз говорит в пользу неочищенной соли, состоящей не только из натрия и хлора, но и других солей.

Те, кто работает с высокими температурами, должны заботиться о питании, богатом минеральными элементами, поскольку они много теряют с потом.

Для восполнения потерь микроэлементов металлургам рекомендуется пить минеральную воду типа «Боржоми», «Ессентуки» и т. п. Если в продуктах питания мало магния и кальция, в них добавляют доломит. Потребность человека в магнии составляет около 600 мг в день, но иногда и эту норму надо повысить вдвое. С пищей мы получаем обычно 200 мг в сутки.

Хлеб, обогащенный доломитом (кальций плюс магний), мог бы восполнить недостаток этих очень важных для человека элементов и, кроме того, послужить противоядием при отравлении оловом, уменьшить воздействие алкоголя на организм.

В аптечных магазинах сейчас можно найти таблетки с до-

ломитом. Разработан рецепт для выпечки хлеба с высоким содержанием минеральных солей. Думаю, тесто, замешенное на минеральной воде, позволит обогатить наш стол магнием, кальцием и другими важными микроэлементами (см. с. 114).

Недостаток солей совсем не безразличен для организма. Чувство усталости, спазмы мышц, пальцев, икр являются самыми характерными симптомами дефицита солей. Жажда, слабость, тошнота, потеря аппетита и даже рвота – также признаки недостатка многих солей.

Если вы соедините помол морской соли (1 часть) с помоллом кунжутного, льняного или соевого семени (12 частей), то получите так называемое гамасио – соль, которой можно присаливать пищу и из которой можно приготавливать подливу, соус (если соединить ее с небольшим количеством воды). Пища обогатится многими минеральными солями.

Но и несоленые овощи и фрукты, кисломолочные и мясные продукты также содержат различное количество натрия. Например, в 100 г квашеной капусты содержится 800 мг соли, в таком же количестве грибов лисичек – 300 мг, свеклы – 260 мг, картофеля – 30 мг, листовой капусты – 4 мг, изюма – 100 мг, бананов – 54 мг, шиповника – 30 мг, фиников – 20 мг, черной смородины – 8 мг, ананасов, лимонов, грейпфрутов – 1 мг, апельсинов, орехов, миндаля – 20–50 мг, сыра – 800–1500 мг, творога – 30 мг, молока коровьего – 120 мг, мяса – 100 мг, рыбы – 100–150 мг.

До сих пор мы говорили о наших привычках, которые

губят здоровье человека. Но невежество привело человечество к экологическим проблемам: с пищей, воздухом, водой человек теперь получает яды – пестициды, неорганические удобрения, нитраты, которые медленно, но верно отравляют кровь, губят здоровье не только живущих, но и тех, кто лишь вступает в мир, – наше будущее поколение.

## **Что надо знать о нитратах, нитритах, нитрозаминах**

Это канцерогенная группа некоторых соединений азота. К ним относится и селитра, которую добавляют в ветчину и другие копчености из рыбы и мяса. Копчение при помощи нитратов (селитры) применяют уже более 1000 лет, хотя во многих странах оно уже запрещено. Вместо селитры теперь используют другие нитраты с аскорбиновой кислотой (витамин С). Этот способ дает лучшие результаты. Сами по себе нитраты не опасны, но они переходят в нитриты, а при отдельных условиях превращаются в нитрозамины. А это уже чрезвычайно опасно. Большое распространение рака желудка у японцев некоторые ученые объясняют не только тем, что в пищу попадают остатки волокон асбеста, применяемого при очистке риса, но прежде всего привычкой употреблять копченую рыбу, пропитанную нитрозаминами.

Чрезвычайно опасными нитрозамины становятся в присутствии афлатоксинов и других микотоксинов (микотокси-

нами называют ядовитые продукты обмена веществ некоторых грибов), особенно если в организме человека недостаток витаминов С и Е, которые прекрасно блокируют и даже подавляют образование этих соединений (за что они получили название антиоксидантов). Это значит, что если вы не можете отказаться от употребления копченостей, то хотя бы вместе с ними побольше ешьте овощей, богатых витаминами С – салаты с капустой, зеленым луком, томатами, сладким зеленым и красным перцем, хреном. Постарайтесь ввести в свой рацион в этот день апельсины, лимоны и другие цитрусовые, землянику, черную смородину и другие продукты растительного происхождения, богатые антиоксидантами. И дополняйте свой рацион ретинолом (витамин А) и токоферолом (витамин Е).

Имейте в виду: недостаток соляной кислоты – грозный сигнал! Обычно при ее недостатке бактериальная флора кишечника сама вырабатывает афлатоксины.

### *Нитраты и азотные удобрения*

Если в почву в избытке вносят азотные удобрения, нитраты и нитриты могут перейти и в растения, выращенные на такой почве. Но различные растения в зависимости от их возраста и вида накапливают в себе разные количества нитратов. Так, молодые растения содержат их больше, чем старые, созревшие.

Нитраты для здоровья людей не опасны. Они малотоксичны и легко выделяются вместе с мочой, если человек пьет достаточное количество воды. Но они же становятся опасными, когда переходят в ядовитые нитриты. Это происходит в том случае, когда человек страдает пониженной кислотностью или гастритом желудка и кишечника. Подобные недомогания встречаются часто у младенцев и лиц пожилого возраста. Поэтому детям в первые месяцы их жизни необходимо готовить соки из фруктов и овощей, выращенных на почве без удобрений. Кроме того, следует придерживаться строгой гигиены, так как именно бактерии превращают нитраты в нитриты. Соки должны быть абсолютно свежими или храниться в морозильной камере, чтобы не допустить развития в них бактерий. Особенно опасны нитраты в первые три месяца жизни ребенка.

### ***Вода и нитраты***

Очень часто, особенно весной, когда поднимается уровень воды в почве, а на поля обильно вносятся азотистые удобрения, вода в колодцах бывает отравлена нитратами и нитритами. В любом молоке, какие бы меры ни принимались, всегда находятся микроорганизмы, и, если в молоко добавляют воду, эти микроорганизмы легко и быстро превращаются в нитраты.

## *В чем заключается вредное действие нитратов*

Нитраты сродни красящим веществам крови (гема), поэтому они легко образуют метагемоглобин. Метагемоглобин лишь напоминает настоящий гемоглобин (красный шарик крови человека), но на самом деле он не обладает его свойством – неспособен переносить кислород. Парализуя, приглушая, замещая гемоглобин, накопление метагемоглобина приводит организм к кислородному голоданию. Анализы крови при этом не изменяются. Об отравлении можно догадаться лишь по появлению около губ коричнево-синего окрашивания кожи, постепенно распространяющегося на все тело. Могут возникнуть признаки отравления: тошнота, рвота, учащенное дыхание. У молодых людей часто развивается малокровие. Надо всегда помнить: в таких случаях могут помочь витамины С, Е, бета-каротин (витамин А); кроме того, они действуют профилактически.

# **Влияние вредных привычек на возникновение рака**

Предполагается, что более 1000 химических веществ, распространенных в атмосфере и вокруг нас, способны вызывать рак.

Одно из важных мест в этом списке занимает особый вид плесени, который вырабатывают афлотоксины.

## **Афлотоксины**

Что мы должны знать об афлотоксинах? Афлотоксины – это особые грибы. Существуют даже «раковые» дома, стены которых покрыты этим грибом. В домах этих, как правило, много сырости. Первые в мире исследования свойств афлотоксинов были проведены польскими учеными. Результаты исследования показали, что эта плесень вызывает у людей и животных страшное заболевание крови – лейкоз. Афлотоксины приводят к гибели пчел. Афлотоксины вырабатываются различными видами плесени, хотя и не всеми. Некоторые виды плесени, поражающие земляные орешки (арахис), вырабатывают сильнодействующий яд, способствующий развитию рака.

Поэтому ни в коем случае нельзя употреблять продукты, хотя бы в малейшей мере пораженные плесенью. Не имеет

смысла снимать налет плесени, так как, возможно, афлотоксины проникли внутрь продукта. Афлотоксины легко проникают в жидкость, с трудом – в густую или твердую материю. Поэтому заплесневелый компот необходимо вылить, а заплесневевший джем можно спасти, сняв толстый верхний слой, если у джема не изменился запах или вкус, то остальное можно употреблять. Не рискуйте, обрезая заплесневелые части хлеба или мучных изделий, – лучше откажитесь от всего сразу.

## Рак и курение

Мы уже говорили о вреде табака и алкоголя, но многие отрицают их связь с таким грозным заболеванием, как рак.

А ведь кроме активных, есть еще и пассивные потенциальные курильщики, которые не считают свои слабости вредными и эгоистичными.

Среди врачей много курильщиков, и это наносит колоссальный вред медицинскому просвещению.

Курение, мне кажется, куда хуже, чем алкоголь: алкоголь можно «пропить» водой (в 3 раза больше). Кроме того, алкоголик вредит только себе и своей семье. Курильщик вредит всем, и даже экологии.

Вглядитесь в своего врача – сам-то он верен здоровью? Думаю, любой настоящий врач должен быть эталоном здорового образа жизни, иначе он не мастер своего дела, а ре-

месленник, для которого здоровье людей – ремесло.

Стоит ли ему доверять в таком случае свое здоровье?

Вопреки нежеланию многих признавать это, статистика показывает, что курение способствует возникновению рака легких и гортани. Выбор, разумеется, остается за самим человеком, но от этого выбора и будет зависеть определенный результат.

Природа смотрит на нас молча, но у нее хорошая память, и она ничего никому не прощает.

## **Рак и алкоголь**

Кроме всех бед от употребления алкоголя, есть еще одна: алкоголь – существенный фактор, способствующий появлению рака полости рта, гортани, пищевода и печени. А если при этом человек еще и курит, то риск заболеть раком повышается в 15 раз по сравнению с некурящими. Интересные сведения приводит Ю. Александрович: «... именно у нас (речь о Польше. – М. Г.), как и во многих других странах Севера, эта слабость (то есть алкоголизм) приводит к фатальным по следствиям: грубость, наглость, авантюризм, агрессивность в конце концов перерождаются в серьезные болезни, в то время как в странах Юга, где употребление алкоголя значительно больше в перерасчете на чистый спирт на одного жителя, такие неприятные последствия или не наблюдаются, или же они встречаются несравненно реже. Оказы-

вается, как установили исследователи, людям, живущим севернее 62-й параллели, алкоголь приносит намного больше вреда, чем обитающим на юге (в бассейне Средиземного моря, во Франции, Португалии, Испании)». Неблагоприятное воздействие алкоголя наблюдается в том случае, если в организме не хватает солей магния и лития или они отсутствуют. Алкоголь как бы открывает дорогу для проникновения в мозг таких ядов, как тяжелые металлы (олово, ртуть, кадмий, бериллий и т. д.). При недостатке в организме микроэлементов, необходимых для здоровья, в него проникают металлы «отрицательные», настоящие яды.

Отучиться пить трудно. Но соответствующим питанием, обогащенным живыми витаминами и микроэлементами, употреблением достаточного количества воды можно смягчить действие алкоголя и добиться быстрого его выведения из организма, чтобы он не отравлял мозг. Иными словами, можно сделать алкоголь более безопасным, а уж этого не надо забывать: «Организм пьющего требует увеличения количества кальция, магния, цинка, селена, лития, а также витаминов С, А, Е, группы В – все это он сможет получать с соответствующими продуктами питания (см. «Приложение»)».

## **Рак и вопросы питания**

Три вида раковых заболеваний: рак кишечника, рак прямой кишки, рак молочной железы – тесно связаны с вопро-

сами питания.

Исследования подтвердили, что в местностях, в почве которых много нитрозаминов и подобных соединений азота, среди населения распространен рак.

Так, в одном из районов Китая, Линсиене, любимыми и часто единственными овощами были соленые огурцы. Бочки с ними хранились в земле, в которой всегда есть грибы и плесень. Плесень в сочетании с нитрозаминами становится очень опасной. Населению стали давать таблетки витамина С, который, как известно, является сильным антиоксидантом (противоокислителем), блокирующим нитрозамины. Эффективнее витамин С действовал в союзе с рутином и никотиновой кислотой (витамин Р и В<sub>3</sub>). Ежедневная доза витамина С составляла от 300 до 900 мг. После 6 дней такого лечения содержание соединений азота в моче снизилось до нормы, а как только прекратили давать витамины – повысилось вновь. Болели не только люди, но и птицы.

В очаге распространения рака количество микроэлементов в продуктах питания было ничтожным: недоставало магния, железа, селена, молибдена, бария, титана, марганца, алюминия, а главное – в пище недоставало витамина С. После того как в Линсиене изменили питание людей, добавив в почву соответствующие искусственные микроэлементы, соленые огурцы дополнили свежими овощами, увеличили ежедневный прием витамина С, начался резкий спад заболеваемости раком.

Это говорит о том, что на нашем столе должны быть продукты, богатые витамином С (зелень, овощи, фрукты), витамином Е (ростки пшеницы), бета-каротином (все желтые овощи и фрукты, зеленые листья овощей и съедобных трав), витаминами группы В (пивные дрожжи), микроэлементами. Не следует забывать о таком простом, но необходимом средстве, как клетчатка (отруби, овсянка, гречка, кукуруза, ржаной хлеб из муки грубого помола). Все это вполне доступно всем!

Таким образом, мы должны понять, что примерно к 45–50 годам человеку следует изменить привычный, устоявшийся образ питания и начать думать о том, как обеспечить организм безвредными питательными веществами. Этот переход на более правильное питание надо осуществлять осторожно, учитывая физиологические особенности своего организма.

Чтобы усваивать новые, непривычные продукты, организм должен выработать соответствующие ферменты.

На переориентировку ферментных систем потребуется до одного года, но еще сложнее идет восстановление.

Для приспособления к новой пище микрофлоры кишечника и гормональной системы требуется два-три года.

Сегодня, как никогда, возрос шанс заболеть болезнями, быстро разрушающими иммунную систему человека.

Риск заболеть можно уменьшить, прибегнув к помощи Системы здоровья Ниши, о которой подробно и много пишется в книгах «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здо-

ровья», «Чем можно не болеть». Если вы хотите избежать болезней или страдаете болезнями сердца и сосудов, параличом, ожирением, одной из форм рака, гипертонией, болезнями желудка, кишечника, печени, простаты, психо-неврологическим расстройством, депрессией, импотенцией, заболеваниями кожи – вам следует прислушаться к советам, способным изменить ваш образ жизни и систему вашего питания.

От возникшей интоксикации страдает в первую очередь иммунная система.

Нет идеальной дезинтоксикации, идеального очищения организма. «Когда я почувствовал себя катастрофически больным, тогда впервые понял, что традиционная медицина, к которой мы все обращаемся, оказалась не только малоэффективной, но и малонаучной», – пишет профессор, крупный иммунолог, член Американской Академии наук И. Сосонкин.

Всевозможные болезни души и тела в сегодняшнем мире практически непобедимы: только в Америке 29 миллионов психически больных (психическое заболевание у одного из пяти), 14 миллионов алкоголиков (один из десяти), одна из двух пар разводится.

«Разумеется, нельзя во всем винить традиционную медицину. Весь образ жизни современного человека ведет к ослаблению его иммунной системы. Большинство заболеваний связано с поступлением в организм вредных субстан-

ций, например, ДДТ, гербицидов, пестицидов. Они накапливаются в жирах и найдены в раковой ткани молочной железы и простаты» (И. Сосонкин).

К сожалению, до сих пор медицинские школы всего мира готовят врачей не для охраны здоровья человека, а для медицинской практики, которая слепа ко всему, кроме проявления болезни и технологии борьбы с ней. Людям постоянно забивают в мозг мысль, что только лекарство – единственное средство лечения: об этом говорят по радио, вещают с экрана телевизора; дома детей потчуют лекарствами родители, в школах – учителя. Такие врачи словно забыли о возможностях организма – они считают, что заболевший сам не способен избавиться от хвори, что его спасение в таблетках, уколах, операциях. Между тем производится миллион операций без всяких на то показаний. Медицина стала коммерческой: чем чаще пациент болеет, тем дороже его лечение, тем выгоднее медикам и фармацевтам.

Бизнес, к сожалению, не ставит своей целью сохранить здоровье пациенту, вылечить его. Врачей-бизнесменов вполне устраивает медленно прогрессирующее ухудшение состояния больного, его все более возрастающее влечение к лекарству. Проведенные исследования показали, что, когда врачи бастуют и обслуживание ими больных прекращается, смертность среди пациентов снижается, падая до нуля.

«В ряде случаев метод лечения, выбранный врачом, больше угрожает здоровью пациента, чем сама болезнь. Об

этом свидетельствуют, например, случаи лечения психического заболевания методом электроконвульсивной терапии: у больного наблюдается потеря памяти и сонливость. Известный американский писатель Эрнест Хемингуэй покончил жизнь самоубийством в результате именно такого лечения», – пишет профессор И. Сосонкин. Между тем одной лишь Системы здоровья Ниши – Шести правил здоровья и диеты с ограничением углеводов и прекращения дрожжевой интоксикации было бы достаточно, чтобы облегчить недуг писателя.

Злоупотребление лекарствами – причина наших болезней.

Длительное лечение и злоупотребление лекарствами мешает организму мобилизовать свои защитные силы. Если даже организм пытается сам защитить себя, подняв температуру тела, ее тут же сбивают жаропонижающими средствами. Иммунная система, которая в состоянии победить любой недуг, даже рак и диабет, оказывается бессильной перед самыми заурядными заболеваниями. Вот почему болезни принимают хроническое течение и становятся неизлечимыми.

Недавние статистические исследования показали, что пожилые люди, которые обычно страдают артритами, более часто подвержены отрицательному воздействию лекарств. Потребляя, например, индометацин, ибупрофен, аспирин и другие лекарства, они умирают от изъязвлений слизистых, желудочно-кишечных кровотечений в 4 раза чаще, чем те,

кто этих препаратов не принимал.

Лечение шизофрении химическими лекарствами также неэффективно. Однако не все психиатры согласны с тем, что это заболевание связано с аллергией к клейковине пшеничного зерна и молоку. Другие психические расстройства – беспокойство, паранойя, анорексия – также развиваются на фоне причин, связанных с изменением экологии и нарушением процесса пищеварения. Использование психотропных веществ вызывает побочные проявления в виде подергивания лица, мышц тела.

Для лечения повышенного кровяного давления используются десятки лекарств, главное побочное действие которых – импотенция. В то же время диета, богатая клетчаткой и бедная жирами, в сочетании с индивидуальной физической нагрузкой успешно снижает артериальное давление.

Систолическое давление снижается одним ограничением сахара. В повышении давления играют роль тяжелые металлы – свинец и кадмий. Учитывая антагонизм цинка и кадмия, а также кальция и цинка по отношению друг к другу, можно одним использованием определенных продуктов получить целебный эффект.

Чрезмерно возбудимых детей гораздо проще ограничить в сахаре, конфетах, шоколаде, мороженом, чем пичкать лекарствами. Эти ограничения одновременно закладывают в детях естественное неприятие ими никотина, алкоголя, наркотиков – такова экологическая модель.

Проблема здоровья упирается в иммунитет, и если бы мы могли повысить его до естественного уровня, то победили бы не только рак, но и СПИД. Тратятся миллиарды на поиск средств от рака и других болезней, хотя дешевле и проще вначале изучить влияние пищи и экологических факторов на иммунную систему организма.

К сожалению, индустрия бизнеса стоит сейчас выше врачебной этики и медицинской практики, а ведь в большинстве случаев можно было бы избежать хирургических операций.

А. С. Залманов говорит, что, несмотря на успехи хирургии, ее применение можно бы сократить в 500 раз.

Так почему же врачи не используют этих возможностей? Не потому ли, что в их отношениях с пациентами доминирует бизнес?

Видимо, настало время, когда ответственность за свое здоровье больной должен взять на себя сам.

Никогда не следует пассивно длительно принимать лекарство, не выяснив возможностей других – альтернативных – средств.

«Никогда ни в какие времена врачи и пациенты так не преклонялись перед синтетическими лекарствами, как в наше время, отвергая все альтернативное и натуральное, – пишет И. Сосонкин. – И все же именно сейчас постепенно удастся потеснить могучих представителей клана традиционной медицины и производителей синтетических лекарств: дело в

том, что сегодня возросла опасность возникновения болезней, угрожающих жизни». Альтернативная медицина (к которой принадлежит Натуральная Гигиена и Система здоровья Ниши) использует средства, известные культурам и народам испокон веков. Система здоровья Ниши дает своим сторонникам импульс, энергию, здоровье, убеждая изменить образ жизни, питание, чтобы познать высшую радость, неведомую больным.

Исцеление возможно только в одном случае – если удастся мобилизовать защитные и целительные силы самого организма.

Задача врача, целителя, матери состоит в том, чтобы увлечь больного оздоровительным образом жизни, а это возможно сделать только в том случае, если сам доктор живет в соответствии с законами здоровья.

Люди, страдающие теми или иными заболеваниями, редко задумываются о причинах своих страданий, часто ссылаются на нехватку времени, на недостаточность информации. На самом же деле сейчас публикуется все большее количество книг о традициях альтернативной медицины. Врачи, исповедующие принципы альтернативной медицины, все чаще и все убедительнее доказывают свои взгляды по радио, с экрана телевизора, в газетах. Так что всегда можно найти выход: можно научиться основам рационального питания.

Натуральные продукты, конечно, всегда лучше, но как их получить, если даже с неба льются кислотные дожди, а поля

обрабатываются химическими удобрениями, которые ветер разносит по окрестностям? Сейчас в мире трудно отыскать уголок, где можно было бы получить совершенно незагрязненные продукты. Однако овощи, фрукты и зерно, выращенные на органических удобрениях, без химических добавок, в любом случае чище тех, что продаются в обычных магазинах. Поэтому чем шире и больше мы будем пропагандировать идеи Натуральной Гигиены и Системы здоровья, тем меньше останется земель, где применяются варварские методы, разрушающие естественное плодородие.

Общепринятое питание и злоупотребление лекарствами мешает организму мобилизовать свои защитные силы. В таком случае болезнь принимает хронический характер и становится неизлечимой, и тогда уже приходится говорить не об излечении, а о продлении жизни больного. Но и в этом случае Система здоровья Ниши может помочь больше, чем традиционное лечение.

Обычный дрожжевой хлеб редко хорошо переваривается. Он чаще киснет в желудке, дает обилие газов, употребление его с возрастом следует уменьшить, вплоть до полной отмены. Заменить же его могут бездрожжевой хлеб, живые «запаренные» каши и орехи.

Орехи – хлеб будущего!

Главные и серьезные ошибки в нашем питании – это избыток **крахмалистых веществ, образуемый в вареной, печеной, сладкой и жареной пище, которые наполня-**

**ют кровь слизью.** В то же время человек должен знать с детства, что ничто в мире не дает столько сил, энергии, здоровья, сколько сырые овощи, фрукты, овощные соки и супы, отруби. Можно есть мясо один раз в неделю, но чтобы в нем не было ни грамма жира. Вместо мяса лучше есть рыбу или морские продукты, а яйца старайтесь употреблять как можно реже, не каждый день. Избегайте всего жареного (подробно об этом см. главу «Законы полноценного здоровья»).

Когда же большинство людей откажутся от употребления белой муки, рафинированного сахара и других вредных для здоровья продуктов, то предприятиям-производителям этих продуктов будет угрожать разорение, и они вынуждены будут наладить выпуск продуктов, не очищенных от всего полезного.

Чем больше людей увлекутся идеей предупреждения болезней, тем большее количество народа станет грамотнее в вопросах здоровья, тем быстрее появятся специалисты альтернативной Медицины, которые начнут готовить новые медицинские силы. Специалисты же традиционной медицины вынуждены будут переквалифицироваться. Именно такой процесс, по моему глубокому убеждению, способен привести человека к победе над болезнями, к долголетию. Так думаю не я одна – все разумные люди и врачи, способные выйти за рамки своей узкой специализации.

Сегодня система здравоохранения многих цивилизованных стран начинает признавать альтернативный подход –

перспективное направление в борьбе за здоровый образ жизни людей и за чистоту окружающей среды. А это означает, назревает новый путь к здоровью, к культуре здоровья. К сожалению, мы все в какой-то степени рабы дурных стереотипов. Не многие способны заставить себя выдерживать диету: мешают привычки. Главные наши враги на пути к здоровью – это наша собственная лень, невежество, сомнения, склонность откладывать «на завтра» то, что надо делать немедленно и систематически. Эта нерешительность пагубна в век СПИДа. Нельзя становиться рабом своего тела и лени и жить неразумно.

«Организм человека, постоянно пребывающего в помещении, привыкшего сидеть на диване, в кресле, кушать много и что попало, не способен сопротивляться болезням. Нежелание безвольного человека даже временно отказаться от наслаждений подобно самоубийству. Это ведет только к одному финалу – неизлечимым болезням», – пишет профессор И. Сосонкин.

Одной из причин биологической дегенерации, ведущей нас к вымиранию, являются изменения, происходящие в окружающей среде: в воздухе, воде, почве.

Кроме того, для изготовления пищи применяются новейшие технологии, которые лишают продукт его естественной ценности.

Продукты подвергают отбеливанию, рафинированию, жарят в жирах, создают из них концентраты и неудобоваримые

смеси типа молока, хлеба, с жирами и фруктами, беспощадно солят, консервируют, засахаривают и т. д.

За очень короткое время – всего одно столетие – произошла полная потеря каких-либо принципов и ориентиров в питании людей:

а) вместо цельных продуктов в ходу другая пища: молотые, дробленые, консервированные;

б) увеличилось количественное потребление животной пищи: яйца, мясо, молочные продукты заменили фрукты, орехи, зелень;

в) ухудшилось качество животной пищи из-за широкого применения гормонов, антибиотиков и других искусственных добавок. Это получается из-за того, что животные получают гормоны роста, чтобы они быстрее набирали товарный вес. Такое вмешательство приводит к тому, что они болеют. Их лечат антибиотиками и другими бесчисленными синтетическими препаратами. Все вещества, которые дают животным, переходят к нам вместе с мясом, которое мы едим, в результате – наши болезни;

г) увеличилось потребление рафинированного сахара и синтетических сахаров – сахарина. Сахара – это одна из проблем состояния нашего опорно-двигательного аппарата и всего здоровья в целом;

д) увеличилось потребление консервированной продукции;

е) фрукты выращиваются с помощью химии и опрыски-

вания;

ж) в пищу добавляют массу синтетических красок, особенно когда изготавливают сыры, масла, соки.

**Надо помнить: чем больше мы употребляем сахара, тем больше он накапливается в печени в виде гликогена.**

Как же случилось так, что, вопреки здравому смыслу, все это происходит? Вот как на такой вопрос отвечает старейшина израильских натуропатов Михаэль Горен.

## **Причины изменений в питании людей на протяжении истории человечества**

Наши далекие предки были фруктоедами. Об этом свидетельствуют исследования антропологов и палеонтологов, которые по составу костной ткани могли определить, чем человек питался. Об этом говорит и физиология пищеварительных органов, наш желудочно-кишечный аппарат.

С продвижением человека к северу и с изменением климата на планете людям пришлось приспособливаться к новым условиям. Постепенно они стали употреблять не только фрукты, но и овощи, затем листья и коренья.

Двести тысяч лет назад человек начал есть вареную пищу, и со временем его организм к этому привык.

А всего сто тысяч лет назад в приготовлении пищи произошло очень важное изменение. Начались очистка продук-

тов питания, особенно зерна, и производство сахара. Быстрота изготовления муки благодаря замене мельничных жерновов металлическими и выпечка кондитерских изделий до неузнаваемости изменили первоначальный продукт – зерно. В результате дальнейших технологических усовершенствований все естественные продукты начали очищать от очень важных для жизни компонентов (отрубей, клетчатки, кожуры и т. д.). То же самое произошло с сахаром и солью, рыбой, мясной и молочной продукцией, особенно после возникновения консервной промышленности. Никого не интересовал факт, что продукты питания после промышленной обработки становятся неполноценными, они утрачивают важнейшие и незаменимые для жизни человека микроэлементы. Так, мы уже знаем, что наша теперешняя соль – это почти чистый хлористый натрий, в то время как каменная и морская соли содержат множество макро– и микроэлементов. Вот почему самые здоровые люди на Земле – те, что употребляют в пищу исключительно фрукты, овощи, орехи. Вот почему в Японии, Испании, Венесуэле не бывает сердечно-сосудистых заболеваний. В этих странах не используют никакую другую соль, кроме морской.

Надеюсь, читатель понял, как важна для человека клетчатка. Она не дает калорий и каких-либо особенно важных для организма элементов, но человеческому организму необходим этот «ненужный» балласт, и, если его не хватает, люди страдают различными заболеваниями, первопричиной

которых является запор. В результате плохой проходимости, неполного очищения желудочно-кишечного тракта развиваются гастриты, колиты, язвы, различные уплотнения, болезни зубов, ожирение и, как следствие всего этого, злокачественное заболевание – рак, саркома и т. д.

За 400 лет до нашей эры великий Гиппократ рекомендовал отруби как лучшее средство очищения желудка и кишечника. Известен факт, когда в Дании, чтобы максимально использовать зерно, в тяжелые годы после Первой мировой войны начали выпекать хлеб из муки грубого помола и в стране снизилась смертность почти на 17 %.

Есть много интересных фактов, подтверждающих эту закономерность: болезни нашего времени, «болезни цивилизации», очень редко возникают среди населения стран, сохранивших традиции, где в питании не используют продукты промышленного изготовления. Так, «заболевания цивилизации» почти не встречались перед войной у японцев. Но как только там появились американцы, их «новшества» в питании вызвали у японцев появление «болезней цивилизации».

Эмигранты из Европы, Африки, Азии и Средиземноморья в Калифорнию или на Гавайи очень быстро, в течение поколения, начинают страдать болезнями, которым подвержено местное американское население. И эти болезни возникают от избыточной пищи, неправильного, неестественного сочетания продуктов питания.

Всемирно известный английский доктор Буркет, открыв-

ший вирусы, вызывающие воспаления в лимфе (лимфаденит, лимфангит, лимфогранулематоз и т. д.), за что получил высшую награду в США в области медицины, провел следующий эксперимент. Он предложил ежедневно группу добровольцев – девушек от 15 до 19 лет – кормить вместо белого хлеба хлебом из муки грубого помола с добавлением 14 г отрубей (около 1 чайной ложки). После 22 дней такой диеты количество выделенного кала увеличилось на 21 %, а время выделения экскрементов после приема пищи уменьшилось на 29 %.

Так было доказано, что при наличии клетчатки можно без забот избавиться от неусвоенных продуктов, обеспечив себе их выделение, здоровье и очищение организма.

Почему же открытия, столь очевидные и известные человечеству много лет и веков, остаются никем не замеченными?

Вот как отвечает на этот вопрос доктор Буркет: «Вообразите себе открытый кран, из которого все время понемногу капает вода в бассейн или ванну. Вода переливается через край и льется на пол. Энергичные, преданные делу работники, активные, компетентные, вытирают и собирают воду тряпками. Никому их них и в голову не приходит закрыть кран. Эта выливающаяся вода – наши болезни, а люди, собирающие воду, – это врачи-хирурги, лечащие нас. Они не делают ничего, чтобы закрыть кран. Почему? Потому что за закрытие крана платят в 4 раза меньше. А промышлен-

ность вложила столько средств в производство тряпок и щеток, другими словами, в лекарства, хирургические инструменты, операционные столы, больницы и т. п., что, если закрыть кран, слишком много людей останется без работы».

Замечательный и тоже всемирно известный врач, пропагандист здорового образа жизни, гематолог-онколог, писатель Юлиан Александрович сказал о докторе Буркете: «Доктор Буркет – яркий пример современного врача, способного выйти за рамки своей узкой специальности ради общей цели, каковой является здоровье общества». Думаю, что такие высказывания этих врачей не прибавляют им друзей, но человечество в целом и каждый из нас должны быть им благодарны, понимать их слова и практически использовать их советы.

Когда мы идем к доктору, никогда нелишне посмотреть, с каким человеком мы будем обсуждать наше драгоценное здоровье. Кому мы вверяем свою Жизнь? Каков его образ жизни? Сам он здоров? Он курит, пьет или нет? Как выглядит? Обычно больной человек идет к врачу за здоровьем. Больной наивно полагает, что его здоровье может поправить специалист. Врач идет на работу. Для любой работы требуется материал: сапожнику – кожа; портнихе – модель; писателю – бумага и ручка, идеи и мысли. А что необходимо врачу, чтобы выполнить свою работу? Прежде всего больной человек и его болезни. И если врач не способен «выйти за рамки своей узкой специальности», если он не ощущает своей от-

ветственности, если он лишь ликвидирует симптомы, не понимая, не беря во внимание причины появления болезней, – к такому врачу идти бесполезно.

Когда дело касается болезней, здесь должен быть союз и врача, и больного. Если больной готов сам сражаться за свою жизнь, а врач – искать причину болезни и способы ее уничтожения, то можно надеяться на успех, а если причины убрать – успеха не будет или он будет мизерным.

Конечно, добавлением горсти отрубей в ежедневное меню мы не можем спастись от всех болезней цивилизации. И все-таки помочь себе можно.

Нужен весь комплекс мероприятий: увеличение объема воздуха, восстановление циркуляции крови, лимфы и всех жидкостей, полноценное питание и оптимистическое настроение.

## **Что надо есть, чтобы предотвратить любые болезни, в том числе и рак**

1. Нужно есть в основном сырые фрукты и овощи. Их в суточном рационе должно быть до 70 %.

2. Необходимо хорошо пережевывать пищу, так как есть три вида переваривания: слюнное, желудочное и кишечное. В ротовой полости начинается слюнное переваривание. Его пропустить ни в коем случае нельзя. Жуйте до состояния «киселя» во рту – это убережет вас от многих неприятностей

и бед.

3. В пище должна присутствовать клетчатка. Она быстро проходит через пищевой тракт, снижает производство инсулина и холестерина, подавляет превращение сахара в жиры.

4. Пища должна быть богата витаминами С, Е, А (бета-каротин) в естественном виде и микроэлементами: кальцием, железом, медью, селеном, цинком, йодом (см. «Витамины», «Микроэлементы»). Как показывает статистика, рак чаще всего бывает у женщин с малой сексуальной активностью (например, у монашек). А женщины до 18 лет и кормящие ребенка грудью застрахованы от этой болезни. Азиатские женщины намного меньше страдают от рака молочной железы, чем европейские.

Избыток жиров способствует выделению эстрогенов из надпочечников. Эстрогены, в свою очередь, увеличивают число гормонов в организме. Биохимики считают, что это является основной причиной рака молочной железы. Но пока это только гипотеза. Однако при всем том лучше избегать жирных и сладких продуктов, вернее, их избытка, особенно после 25 лет, когда «строительство» тела закончено.

Не следует переедать вообще и особенно орехи и семечки. Рациональная, здоровая пища значительно уменьшает вероятность заболевания органов пищеварения.

5. Еда должна доставлять удовольствие и радость, быть священнодействием, а не клиническим испытанием.

6. Пищи должно быть не слишком много, но и не слишком

мало: столько, сколько помещается у вас на ладони. (Ваш кулак – размер вашего сердца, а ваша ладонь, если сделать из пальцев форму чаши, – ваш желудок. Не растягивайте его!)

7. Полезно получать пищу в одно и то же время. Но, если нет аппетита, лучше один прием пищи пропустить, заменив его питьем пресной воды или настоя листьев, богатых витаминами С, Е, А.

Правильное питание должно обеспечивать организму 9 основных частей: аминокислоты (которые будут создавать белки), жирные кислоты (а не жиры); органические углеводы; витамины; минеральные соли; клетчатка; вода; органические кислоты; ферменты. Все это находится в «живых» овощах и фруктах, семечках, орехах, зеленых листьях и съедобных корнях, целебных травах.

8. Избыток жиров создает жир. Но ненасыщенные кислоты нам необходимы. Больше всего их в растительном масле, орехах, семенах, семечках.

9. Углеводы – главный поставщик энергии. Но искусственный сахар «съедает» зубы, а его избыток переходит в жиры. Лучший поставщик углеводов – сладкие фрукты, листья, овощи.

10. Витамины, минеральные соли, клетчатка необходимы постоянно, ежедневно. Витамины не являются ни источником энергии, ни строительным материалом, но они – посредники во всех жизненных процессах. Они очень разнородны и выполняют разнообразные функции (см. «Витамины»), то

же самое относится к минеральным солям и клетчатке (см. «Микроэлементы»).

11. Если вы предпочитаете есть все вареное, печеное, жареное, очень важно правильно готовить блюда (только на пару или в духовом шкафу). Еда может стать маленьким чудом с точки зрения физиологии и диетологии. Но никогда не забывайте: фрукты надо употреблять в сыром виде или в виде свежеприготовленных соков! Никогда не варите их! А если едите что-либо вареное, не забывайте сочетать его с сырым, и сырого должно быть в 3 раза больше вареного. Исследования показали, что хуже всего питаются нищие и миллионеры. Одни потому, что им недостает компонентов строительства, восстановления, лечения, очищения кишок, а другие – от избытка жиров, белков, углеводов.

Цивилизация внесла в современную жизнь множество разрушающих наш организм факторов, например, ионизирующее и неионизирующее излучение, вредные промышленные выбросы и отходы, выхлопные газы от автомобилей, загрязнение атмосферы, вод, недостаток двигательной активности, рафинированные продукты питания, табак, наркотики, алкоголь и т. д.

В течение последних 50 лет наука и созданная ею технология изменили мир в значительно большей степени, чем за предыдущий период существования человечества с момента занятия земледелием.

«Сумеет ли наше поколение приспособиться к столь резким изменениям или в результате недостаточной адаптации погибнет, как погибли многие виды представителей животного мира?» – ставит вопрос известный философ, ученый нашего века Бернард Рассел.

Я думаю, разумный человек способен к сопротивлению, осмыслению, а значит, и к конструктивным действиям. А если подумать о том, сколько человек воюет, как живет, то остается только диву даваться, что современный человек еще не калека. Этот факт внушает оптимизм.

Многие диетологи мира считают, что продолжительность жизни возможно увеличить до 200–400 лет только за счет полноценного питания. Действительно, с помощью пищи мы можем дать своему организму все, что необходимо для восстановления и обновления клеток, а значит, для продления молодости и срока жизни.

## **Что же такое «полноценное питание»?**

Это такое питание, которое создает высшую энергию Жизни. Эта энергия доставляется нашим клеткам кровью.

# 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.