

Татьяна Марина

кулинарная книга ДОЛГОЖИТЕЛЯ



Блог йогатерапевта: yoga-therapy.ru

Авторы: Марина Т.А., Марина И.В. и Салий О.В.
Кулинарная книга долгожителя.
Пособие по очищающему питанию для участников
семинаров “Детокс” школы йогатерапевта Т.Мариной.

Таиланд, Россия, Казахстан.

Сайт: yoga-therapy.ru

Опыт, накопленный за 20 лет работы с людьми, исцеляющимися с помощью питания от различных недугов, стал фундаментом для этой книги, которая может стать удобным настольным справочником по организации омолаживающего питания для всей семьи.

© Блог йогатерапевта: yoga-therapy.ru

Оглавление

Предисловие.....	5
Глава 1. Забытые традиции правильного питания.....	6
Глава об особенностях устройства человеческого организма и о том, что значит «правильное» и «неправильное» питание.	
Глава 2. Системы оздоравливающего питания.....	11
Умеренное вегетарианское питание — это не открытие нашего века. Правильное питание является одним из пяти принципов йоги, возникшей в I веке до н.э. А вегетарианцы... О них, в том числе, вы сможете узнать, прочитав эту главу.	
Глава 3. Переел — отравился.....	19
Глава о том, сколько нужно еды, чтобы быть сильным и здоровым.	
Глава 4. Вредная и не очень.....	27
Мы — то, что мы едим... Из этой главы вы узнаете, во что превращается в организме то, от чего нам порой так сложно отказаться.	
Глава 5. Витамины и микроэлементы.....	40
Они составляют энергетическую структуру нашего организма, целостную энергосистему. И если их наличие в нашем организме оптимально, то мы вправе называть себя мистер или мисс «маленькая вселенная».	
Глава 6. Питание для детей.....	58
Мы ответственны за тех, кого нам приходится кормить.	
Глава 7. Практические рекомендации.....	62
Сегодня каждый из нас — ходячая научная лаборатория. Чего проще: эксперименты с питанием может проводить каждый у себя дома. Изобилие еды, обилие знаний... В этой главе собраны практические рекомендации по питанию.	

«В 999 случаях из 1000 можно излечиться с помощью правильного питания»

Мохандас Карамчанд Ганди

«У большинства больных (85%) мы получили положительные результаты от одного здорового (вегетарианского) питания без комбинаций с другими лечебными факторами»

*Из книги Певзнера
«Новые пути в питании больного человека»*

«Невежество людей в области питания удивительно. Высокообразованный современный человек может быть виртуозом в технической специальности, науке или искусстве, но совсем мало знает о том, как надо заботиться о своём теле»

Амер. врач-натуропат Алиса Чейз

«Более чем умеренное потребление пищи — лучшая гарантия здоровья человека»

Профессор Галина Шаталова

Предисловие

Начиная с 1991 года я использую оздоровительное йоговское питание при различных недугах, работая со своими пациентами на йогатерапевтических семинарах. Вы даже не представляете насколько просто вернуть себе здоровье в любом возрасте и любом состоянии без лекарств, лишь изменив свой рацион. Однако только единичный процент людей делает это. Потому что невероятно сложно на этом пути самое его начало - изменить привычное потребительское отношение к еде и своему здоровью. Перестать играть в игру “Я больной и постоянно лечусь” и начать играть в другую: “Я здоров и живу полной жизнью”.

Сама я вегетарианец с 1991 года, с 1997 года периодически нахожусь на сыроедении или полусыроедении. Иногда я забываю про еду на день, два и не ем вообще. В 2013 году мне исполнилось 66 лет, я практикую йогу, все её техники и здорова, чего нельзя было сказать обо мне 30 лет тому назад...

Принципы здорового питания, описанные в этой книге, не являются чем-то новым. Истоки здорового питания присутствуют в классической йоге, его активно начали использовать натуропаты в ХХ веке. По сути питание, которое я использую на йогатерапевтических семинарах “Детокс” - это классическое йоговское питание.

Полная восьмиступенчатая йога (Махариши Патанджали) начинается с гигиены еды и с культуры питания. Вторая ступень системы йога, нийама, рекомендует внешнее очищение организма посредством правильной и только вегетарианской еды. Асаны - третья ступень йоги, осваиваются с очищенным телом. Пранаямы, управление энергопотоками в теле - это четвертая ступень йоги. Медитативная практика - пятая, шестая, седьмая и восьмая ступени йоги. Но вначале - коррекция еды.

“Кулинарная книга долгожителя” включает теоретическую часть, без которой ни один дотошный человеческий разум не поверит в то, что становится очевидным на практике. Но всё гениальное просто. И глава с практическими рекомендациями занимает в этой книге минимум места. Я надеюсь, что такое же количество внимания будет отнимать в вашей жизни еда. И тогда вы сможете забыть так же и о своих болезнях, потому что у вас появится здоровье.

Вдохновиться живыми историями выздоровления при различных диагнозах с помощью этого питания и йогатерапии можно на моём сайте: yoga-therapy.ru

Глава 1

Забывтые традиции правильного питания

Глава об особенностях устройства человеческого организма и о том, что значит «правильное» и «неправильное» питание.



Глава 1

Даосы-долгожители считают фундаментом долгой и качественной жизни систему правильного ухода за своим организмом, которая включает пять основных принципов, первый из которых — правильное питание. Это питание без соли, умеренное, вегетарианское, без мучного, с преобладанием сырой пищи и монодиетой. Они же предпочитают устраивать монодиеты по мере созревания плодов, употребляя в течение недели только арбузы или абрикосы и т.д.

По логике вещей мы должны жить хотя бы лет 200—400, то есть в 7—14 раз больше периода взросления, как у животных. Но дикие животные не едят варёную пищу и то, что несвойственно им как виду: травоядные питаются травой, а хищники — мясом. Мы же в последнее время всё больше едим что попало и угасаем в 50—70 лет от многочисленных болезней. А ведь «мы есть то, что мы едим». Это высказывание не только точно, но и актуально. Состав крови целиком и полностью зависит от того что мы едим. И пища наша должна быть естественной для нас. Нарушая состав пищи, мы нарушаем состав крови и сами же приводим к сбоям работу системы собственного организма. Химический состав клеток каждого вида живого организма присущ только этому виду. Даже самому слабым из травоядных никогда бы не пришло в голову есть мясо, чтобы стать сильнее. Любому организму необходимо и полезно лишь то питание, которое предназначено ему Природой. Не является исключением и человек.

Организм человека изначально запрограммирован Природой на определенные виды пищи, главным образом растительного происхождения. Это предопределено природными анатомо-физиологическими особенностями его организма: количество и строение зубов, структура пищеварительного тракта, расположение глаз, характер ногтей, функции кожи, состав слюны, относительные размеры печени и т.д.

Люди, как и приматы, в самом начале своего существования питались растительной пищей: листьями, фруктами, орехами. Лишь экстремальные условия заставили человека обратиться к мясу. В ледниковый период человек перешёл на питание мясом, чтобы выжить, согреваясь. Но мы вновь и вновь рождаемся с теми же анатомо-физиологическими особенностями, что и в начале эволюционного развития: у нас не появились клыки, желудок у нас не круглый, а кишечник намного длиннее, чем у хищников. Наличие червеобразного отростка, аппендикса, участвующего в усвоении клетчатки, более низкая, чем у хищников температура тела. Реакция у нас во рту как была щелочной, так и осталась (а не кислой, характерной для хищников).

Хищник питается плотью животных, полностью сохраняющей все свойства живого. Человек же потребляет не мясо, а безжизненную комбинацию белков и жиров, полученную в результате его термической

и кулинарной обработки. Причем способность употреблять в пищу плоть он обрел лишь после того, как овладел огнем. Привыкнув к мясной пище, человек продолжает употреблять ее и далее, когда крайняя необходимость в этом отпала. Мясо как продукт питания должно было бы утратить всякое значение. Но здесь физиологическая целесообразность пала жертвой привычки, превратившейся в род наркомании. Обеспечивая сиюминутные потребности в энергии и веществе, пища животного происхождения действует как бомба замедленного действия с химическим взрывателем: где-то в глубинах нашего организма идут невидимые разрушительные реакции, Пока, наконец, не приведут к неминуемому взрыву. Будет ли это внезапная смерть, или тяжелая неизлечимая болезнь — сказать трудно. Как повезет.

Человеческий организм затрачивает неоправданно много энергии на переваривание пищи животного происхождения. Вы знаете, как после сытного обеда вас неудержимо клонит в сон. Происходит отключение всех других потребителей энергии, и направление ее на переваривание тяжелой пищи. Людям, живущим по системе естественного, здорового и правильного питания, такое чувство не знакомо.

Недопустимо низкий уровень знаний о собственном организме, о его способности к саморегуляции и к самовосстановлению характерен как для обычных людей, так и для специалистов — медиков.

Только из-за безграмотности в использовании продуктов так помолодели болезни: сахарный диабет, псориаз, нейродермит, гломерулонефрит, атеросклероз, гипертония, ревматизм, анемия, гастрит, панкреатит. Стал возможным страшный приговор нашей жизни — рак.

Неправильная подготовка специалистов в институтах пищевой промышленности, народного хозяйства, в кулинарных училищах и всюду, где учат готовить пищу, проповедует невежественный подход к использованию пищевых продуктов. Ни в одной из этих кузниц кадров еще не изучали нормальную физиологию пищеварительного тракта. Бессмысленно созданная диетология для детей и взрослых ведет к чудовищному загрязнению внутренней среды человеческого организма.

Обработка поступающей пищи начинается во рту. Затем желудок, двенадцатиперстная, тонкая, толстая, прямая кишки. В каждом из отделов пищеварительного тракта своя среда. Во рту — щелочная, в желудке — кислая, в двенадцатиперстной кишке — щелочная, в тонком кишечнике — кислая, в толстом — щелочная.

Пищеварительный тракт разделен на отсеки, отделенные друг от друга клапанами. Они и не дают кислым и щелочным средам вступать в контакт. В желудке самая кислая, а в двенадцатиперстной кишке самая щелочная среда. Если привратник желудка неисправен и приоткрыт, то окисленная, но не переварившаяся до конца масса, проникает в двенадцатиперстную кишку и вызывает ее заболевание, а также болезни печени и поджелудочной

железы. Желчь может разбрызгиваться в желудок и смывать с его стенок защитную слизь. Тогда кислоте ничего не стоит разесть это место и вызвать язвенную болезнь. Аналогичные явления имеют место в тонком и толстом кишечнике, в прямой кишке, если клапаны не исправны.

Что же вызывает заболевание клапанов? Прежде всего — неправильное питание, несвойственное человеку как виду.

Природа не меняет свои законы, не приспособливается к нашим прихотям. Подсознание, отвечающее за эти процессы, можно обмануть, что мы и делаем. По крайней мере, три раза в день смешиваем мешающие друг другу продукты. Но кого мы обманываем, когда с горем пополам доживаем до 60—70 лет? Для кого таблетки стали привычным блюдом ежедневного меню, таким как подслащенная манная каша, пирожное и т. п.

Долгое время ученые не могли понять роль толстого кишечника в организме человека. Странники калорийной теории утверждают, что существуют аминокислоты, которые в человеческом организме не производятся (и без которых он существовать не может) и содержатся только в животном белке, то есть в мясе. Поэтому человек должен употреблять мясо, чтобы не умереть.

Академик А.М. Уголев и его сотрудники с помощью экспериментов установили, что орган, вырабатывающий в нашем организме эти аминокислоты, есть — это толстый кишечник. При этом его микрофлора должна быть здоровой. Сегодня у многих толстый кишечник не работает и в малую долю своих возможностей. Потребляя в пищу чужеродные белки, концентрированные вещества, вы угнетаете микрофлору толстого кишечника, вносите дисгармонию в слаженную работу своего организма, мешаете его способности к саморегуляции, самовосстановлению.

Подумайте сами, можно ли безнаказанно выключить из работы целый орган, встроенный Природой в целостную систему вашего организма? Недостаток белка в организме формируется не от отсутствия в рационе мяса, рыбы, а от переполнения толстого кишечника, запоров. Чувство сытости, связанное в нашем сознании с потреблением в первую очередь мяса, держат человека крепче любого каната в плену привычного образа жизни и питания. Многие опасаются, что, отказавшись от привычного рациона, они будут постоянно ощущать чувство голода.

Тот, кто придерживается правильного питания, хорошо знает, что стоит насладиться здоровой пищей, как микроорганизмы, обитающие в толстой кишке, отвечают на это мощным выбросом тепла. В короткое время выделяется не менее 500 ккал, будто положили на живот грелку. Это еще до того, как пища поступила туда. Когда же она доходит до кишечника, тепло как бы пронизывает вас изнутри, вы испытываете ощущение легкой, не обременяющей сердце, не вызывающей одышки, сытости, которое сопровождает вас до следующего приема пищи, создает ровное, бодрое

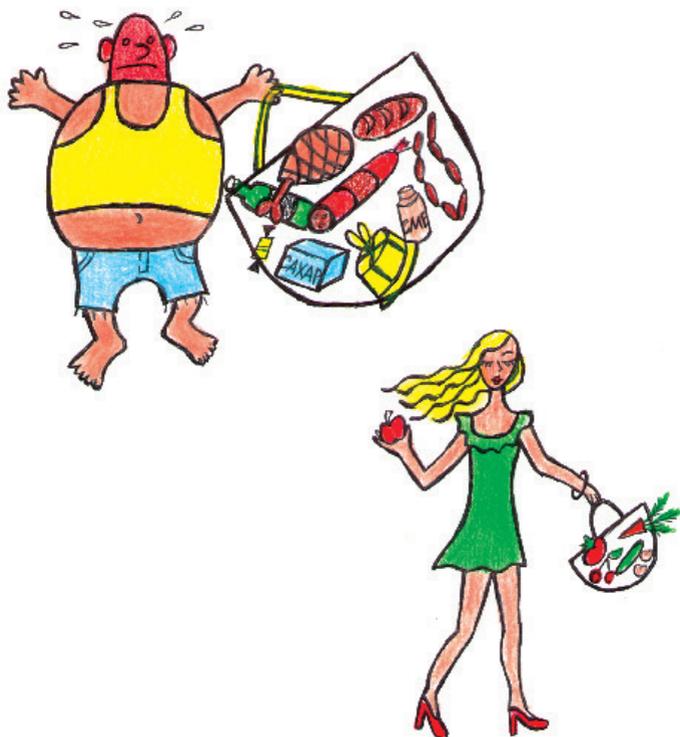
настроение.

Этот приятный комплекс ощущений знаком лишь тем, кто неуклонно соблюдает требования правильного питания, чьи клетки приобрели химический состав, свойственный человеку, как биологическому виду. Чтобы войти в такое состояние, вам потребуется несколько месяцев, причем надо быть готовым к тому, что первое время вас будет навещать чувство дискомфорта. Тот, кто преодолевает все трудности, постепенно может восстановить и с радостью ощутить состояние подлинного здоровья.

Глава 2

Системы оздоравливающего питания

Умеренное вегетарианское питание — это не открытие нашего века. Правильное питание является одним из пяти принципов йоги, возникшей в I веке до н.э. А вегетарианцы... О них, в том числе, вы сможете узнать, прочитав эту главу.



Глава 2

Вегетарианство

Во все времена основная часть человеческой расы питалась целиком или в основном растительной пищей. Племена, употреблявшие исключительно животную пищу, были очень редки или же вообще не существовали. Даже эскимосы употребляют в пищу 24 различных вида растений и мха, растущих в Арктике. В настоящее время человек ест больше мяса, чем в любой другой период истории.

До сих пор питающиеся фруктами хунзы в Северной Индии по состоянию здоровья, силе, невосприимчивости к болезням и продолжительности жизни (120 лет) превосходят любой народ на земле. Тысячи больных перешли от смешанной диеты к вегетарианству или сыроедению и тем самым спасли свою жизнь.

Известно и о неудачах вегетарианцев, причина которых в том, что отказ от мяса — это еще не все. Вегетарианская диета может быть даже опаснее смешанной. Злакобобовая диета при недостатке зеленых овощей и свежих фруктов несовершенна. Ей не хватает щелочных элементов и витаминов, что и дает кислый «остаток», нарушая кислотно-щелочное равновесие. Неправильные пищевые комбинации также способствуют подрыву здоровья у многих вегетарианцев. Даже при отсутствии мяса их блюда не обеспечивают нормального сочетания продуктов, как и в обычной смешанной пище. Но вегетарианство не потерпело неудачу. Наоборот, это выдающийся успех истории человечества. А великим примером поражения, как свидетельствует та же история, как раз является мясоедение.

Вот какие аргументы в свою пользу выдвигают вегетарианцы:

- При мясном питании происходит постоянное отравление организма вредными продуктами распада белка. В этих условиях развивается гипотония кишечника, функциональные запоры, в результате чего процессы гниения усиливаются, а так как экскременты практически никогда не удаляются полностью, то они служат постоянным источником интоксикации, что приводит к нарушению обменных процессов и возникновению заболеваний.

Шелтон пишет: «Запоры, затрудненный стул, вздутый живот... сопровождают нашу жизнь благодаря утверждению, что гниение — нормальный процесс, происходящий в кишечнике цивилизованного человека. То, что белковое гниение — всеобщее явление в кишечнике цивилизованного человека, не повод для того, чтобы считать его нормальным».

- Потребность, которую испытывают в мясе люди, питающиеся им с детства, объясняется возбуждающим действием на нервную систему азотистых экстрактивных веществ — пуриновых и пиримидиновых

оснований, которыми особо богаты отвары из мяса и рыбы. Это возбуждение дает обманчивое впечатление силы. У человека образуется привыкание к потреблению мяса и рыбы, как это имеет место при потреблении стимулирующих веществ, например, чая или кофе. Временное чувство эйфории требует поддержания этого состояния, что стимулирует потребность курения, употребления алкоголя.

- Мясная пища, содержащая азотистые экстрактивные вещества, сдвигает в организме кислотно-щелочное равновесие в кислую сторону, что может служить причиной нарушения обмена веществ, ведущего к возникновению различных заболеваний (мочекислый диатез, подагра и другие).

- Мясная и рыбная пища требует значительного потребления соли, что также вредно действует на организм.

- Мясо и птица содержат большое количество пестицидов (в 13 раз больше, чем овощи и зерновые).

- Для усиления роста и борьбы с болезнями животным вводятся гормональные препараты и антибиотики, что создает непосредственную угрозу здоровью человека. Животные, выращенные таким путем, не являются вполне здоровыми, у некоторых из них зафиксированы раковые опухоли, которые удаляются на бойнях, прежде чем мясо поступит в продажу.

- В крови убитых животных содержатся вакцины и сыворотки, вводимые им для предупреждения различных заболеваний. Их действие на человека как правило не учитывается, хотя это очевидно может служить предметом для исследования.

- В условиях забоя под действием страха смерти (животные предчувствуют момент гибели) в организме вырабатывается большое количество гормонов и биологически активных веществ, которые могут оказывать дополнительное отрицательное влияние на организм человека.

- Около 30 видов возбудителей различных заболеваний (от глистной инвазии до вирусных) могут быть получены от зараженных пищевых продуктов животного происхождения.

- Употребление мясных и рыбных продуктов, стимулировавшее у наших предков желание охотиться, влияет на поведенческие реакции у человека: порождает повышенную раздражительность, возбудимость, агрессивность.

В тех случаях, когда люди, отказавшиеся от мяса и считающие себя вегетарианцами, ежедневно поглощают в больших количествах сливочное и топленое масло, творог, сладости, мучные блюда, яйца и другую концентрированную пищу, — они становятся в такой же степени уязвимыми для болезней, как и те, кто ест много мяса, рыбы и т. п. Все врачи-диетологи, стоящие на позиции естественного лечения, сходятся во мнении: нет другого выхода для больных, как совершенно отказаться от мяса, рыбы, птицы. Этим продуктам в Природе имеется полноценная замена: 120 г.

зернобобовых, съеденных за два приема, гораздо ценнее с точки зрения поступления в организм белка, чем столько же мяса и рыбы. Переесть белка растительного происхождения не страшно, он легко усваивается организмом, но страшно потребление избыточного количества животных белков. Однако, не ведет ли отказ от животных белков к ослаблению организма? Опыты, проводимые с группой студентов-атлетов показали необыкновенную выносливость людей, питавшихся с исключением белков из рациона, вдвое превосходящую выносливость другой контрольной группы, потреблявшей традиционную пищу. В некоторых упражнениях эти показатели были выше в 4—6 раз.

Сердце вегетарианца бьется медленнее и оно долговечнее. Как было выявлено при обследованиях, проведенных в ФРГ, у тех, кто не ест мяса, артериальное давление и вязкость крови ниже, чем у мясоедов. А, как известно, оба этих фактора имеют прямое отношение к развитию атеросклероза, инфаркта. История свидетельствует, что во время эпидемий вегетарианцы гораздо реже подвергаются заражениям.

Натуропатия и сыроедение

Основы натуропатии очень близки к методам лечения болезней, указанным великими врачами древности Гиппократом, Галеном, Авиценной. По мнению учёных-натуропатов, употребление в пищу только сырых овощей и фруктов (сыроедение) является идеальным и, очевидно единственным возможным путем к восстановлению здоровья некоторых категорий больных.

Наш организм состоит из миллиардов микроскопических клеток. От них зависит и само наше существование. Они нуждаются в живой пище. И только мы решаем, будет ли еда для них питанием или антипитанием. Рациональность нашего питания в основном определяется наличием в нем того эликсира жизни, который есть в пище, в этих удивительных компонентах, называемых энзимами. Энзимы были описаны как сложные вещества, способствующие перевариванию пищи и всасыванию ее в кровь.

Энзимы (ферменты) — это специфические белки, ускоряющие во много раз химические реакции, протекающие в живых организмах. Скорость их работы и активность очень высока. В нашем организме насчитывается более 3000 известных энзимов, с помощью которых возможно обновление состарившихся и изношенных клеток, трансформация питательных веществ в энергию и строительные материалы, обезвреживание отходов обмена и чужеродных организму веществ, защита человека от болезнетворных бактерий и заживление ран. То есть с помощью энзимов ускоряются и управляются все процессы жизнеобеспечения организма. Научные исследования уже на сегодняшний день дают полное основание считать, что протеолитические энзимы (такие как папаин) при высокой

дозировке блокируют рост опухолей и метастазирование. Начиная с 60-х годов в Германии и США в специальных клиниках энзимная терапия применяется с большим успехом. Энзимы чувствительны к температуре выше 47°C. При t° выше 49°C они становятся инертными, а при 54°C жизнь энзимов прекращается.

Для жизни и здоровья организма необходимо достаточное количество, оптимальное соотношение и нормальное функционирование энзимов. А это можно обеспечить лишь сырой растительной пищей. Если бы не было энзимов, человек умер бы у обильно накрытого стола, потому, что без них не происходит расщепления продуктов питания на отдельные и простые питательные вещества, которые организм способен усвоить из пищи.

В современных условиях защитные механизмы организма перегружены ядовитыми и вредными веществами загрязненной среды обитания, неправильным питанием, злоупотреблением алкоголем, табаком, лекарствами. В этих условиях для эффективного функционирования иммунной системы требуется гораздо больше энзимов, чем их в состоянии произвести наш организм. При их недостатке раны плохо заживают, а повреждения в организме медленно восстанавливаются, что может вызвать хроническое воспаление. Недостаток энзимов может также привести к тому, что болезнетворные «агенты» не будут вовремя обезврежены, и разовьется та или иная болезнь. Часто потребность в энзимах намного превышает естественные возможности организма, особенно если человек питается жирными, мясными, рафинированными, то есть «мертвыми» продуктами.

Если вовремя компенсировать недостаток энзимов, употребляя растительную пищу, можно помочь организму самому восстановить и поддержать свое здоровье. Совершенно очевидно, что этот путь гораздо лучше лечения химическими препаратами.

Многие мало внимания обращают на нерегулярный стул, если это не вызывает у них неприятных ощущений. Те, у кого стул бывает ежедневно, считают, что все в порядке. У многих африканских народов нормой считается трехразовый стул. Натуропаты полагают, что это показатель нормальной работы желудочно-кишечного тракта. По мере того, как человек приучит себя к правильному питанию, очищение станет более полным и частым. Чем больше еды, тем чаще должен быть стул. Если человек питается в основном натуральной пищей, он может добиться систематического, полного, частого очищения. Если же он употребляет много неестественной пищи, богатой несвойственными для него белками, появляется дурной запах экскрементов, уменьшается их количество, нарушается ритм выделения из кишечника, появляются боли, запоры. Толстый кишечник становится местом обитания микроорганизмов — врагов нашего тела, в организме человека накапливаются отходы, токсины всасываются в кровь и разносятся по всему телу. Лечение запоров

обычными слабительными оказывает лишь временную помощь. Если не устранить причины запоров, то добиться стойкого и полного излечения невозможно. А полностью устранить запор можно только коренным изменением питания с достаточным употреблением пищи с клетчаткой и соблюдением двигательного режима.

Клетчатка содержится в сырых фруктах, овощах, орехах. Овощи и фрукты при употреблении необходимо съедать с кожурой (по возможности), хорошо пережёвывая. Самый активный элемент в клетчатке, который снижает уровень холестерина, спасает от болезней сердца, сосудов, кишечника — это кремний. Особенно богаты этим элементом отруби. Очищая продукты от клетчатки, мы лишаем их кремния.

Клетчатка — это «грубый корм». Она дает ощущение сытости и не вызывает ожирения. Она быстро проходит через пищеварительный тракт, обволакивая и увлекая за собой неусвоенные частички. Она снижает производство инсулина и холестерина, сберегая силы поджелудочной железы, подавляет превращение сахара в жиры. Чтобы обеспечить организм суточной нормой клетчатки, следует ежедневно добавлять в пищу 15 г (чайная ложка) отрубей и съедать 200 г овощей или фруктов, богатых целлюлозой. Вместо отрубей можно взять 65 г муки из неочищенных зерен пшеницы, гречки, ржи.

В мире разработаны разные системы перехода на сыроедение. Некоторые предлагают постепенный переход на новый режим питания. Г. Шелтон, например, советует делать это сразу.

Вначале почти всегда ощущается недостаток пищи. Возможны головокружения, ощущение слабости, потеря веса, болезненные ощущения. Самый легкий способ перейти на питание сырой пищей — провести голодание, которое ускорит перестройку организма. Очень полные люди, начиная питаться сырой пищей, естественно и постепенно теряют лишний вес. Худые люди теряют в весе очень мало, и у них раньше начинается процесс оздоровления. Ощущения недоедания со временем исчезают. Нужно иметь в виду, что в начале сыроедения состояние здоровья улучшается, а затем на небольшой период может наступить ухудшение.

Питаются сыроеды злаками в молотом и пророщенном виде, размоченными крупами, овощами и фруктами. В их рацион также входят орехи всех видов, семечки подсолнуха, дыни, арбуза, тыквы, мед, ягоды, зелень, сухофрукты, размоченные холодной водой, настои шиповника, сухих ягод, трав. В самом сыроедении есть различные направления. Иногда допускаются молочные продукты, немного хлеба из цельного зерна, не дрожжевого, печеные лепешки из необдирных зерен, или гречневой муки, печеный картофель.

Эффект сыроедения, как и всех других систем питания, полностью зависит от умения составлять сбалансированный рацион. Возможно этим объясняются недуги некоторых начинающих сыроедов. Один из

авторитетных диетологов, К. Джеффри, предупреждает, что максимальную пользу дают плоды, которые выращиваются в той местности, в которой живет и потребляет их человек. Именно в тот сезон, когда этим плодам в данной местности предназначено созревать. Мы хорошо знаем, что помидоры, огурцы и даже зеленый лук, купленный зимой, не имеют ничего общего с «настоящими». Такого же мнения придерживались и народные врачеватели. Древние китайцы считали, что люди, которые живут на горе или у воды, должны питаться соответственно тем, что есть на горе или в воде.

Г. Шелтон считает, что основу каждого приема пищи должны составлять свежие фрукты или овощи (отдельно друг от друга). Если пища в исключительно сыром виде неприемлема, она должна быть сырой по меньшей мере на $\frac{3}{4}$. При этом важно правильное сочетание продуктов.

В XX веке основы правильного питания стали активно применять за рубежом. основоположниками современной школы натуропатического питания являются учёные Г. Шелтон, П. Брэгг, Н. Уокер, Р. Поуп, К. Джеффри, Е. Роджерс, Х. Бенджамин, А. Чейз, М. Бирхер-Беннер и др.

Г. Шелтон являлся председателем Международного общества гигиенистов, доктором девяти наук и основателем «Школы здоровья, в которой при его жизни восстановили здоровье более 50 тыс. человек, до этого потерявших надежду на выздоровление.

В биографиях Шелтона и Брэгга, а возможно и других натуропатов, существует некоторое количество спорных моментов, но никто не сможет оспорить здоровья, приобретённого благодаря их методам множеством людей. Сама же система натуропатического питания существовала, как уже было замечено, у даосских долгожителей, а также со времён зарождения классической йоги.

Автор книги «Йога-терапия» Свами Шивананда писал, что даже те, кто не восхищается асанами (упражнениями), все-таки получают пользу, соблюдая основные законы правильного питания. И наоборот, усердная практика занятий асанами не принесет пользы без соблюдения других принципов оздоровления, в первую очередь — диеты.

«В 999 случаях из 1000 можно излечиться с помощью правильного питания» — это высказывание национального героя и одного из самых почитаемых ученых Индии Мохандаса Карамчанд Ганди. Оно наводит на мысль, что в 999 случаях из 1000 причиной болезни послужило неправильное питание.

Американский врач Алиса Чейз, пропагандируя сознательное отношение к питанию, писала: «Невежество людей в области питания удивительно. Высокообразованный современный человек может быть виртуозом в технической специальности, науке или искусстве, но совсем мало знает о том, как надо заботиться о своем теле. Я проработала 22 года врачом, была врачевателем многих недугов, и во всех случаях воздержание от пищи,

потребление сырых фруктов и овощей помогало больному телу в его жизненно необходимых процессах».

Кеннет Джеффри, австралийский врач-натуропат, писал: «Нет неизлечимых болезней, а есть неизлечимые люди — те, у которых отсутствует разум для осознания законов Природы, у которых отсутствует сила воли для дисциплинирования себя, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил». Основатель института питания АМН СССР Певзнер, в своей книге «Новые пути в питании больного человека» писал: «У 85% больных мы получили положительные результаты от одного лечебного питания без комбинаций с другими лечебными факторами». Такова чудодейственная сила правильного питания.

Глава 3

Переел — отравился

Глава о том, сколько нужно еды, чтобы быть сильным и здоровым.



Глава 3

Существует огромное различие между голодом и аппетитом. Аппетит — прямая противоположность голоду, творение привычки и может определяться целым рядом обстоятельств: наступлением установленного времени для еды, вкусом или запахом пищи, или даже одной мыслью о пище. Аппетит часто сопровождается мучительным ощущением в желудке, ощущением «пустоты» или общим состоянием слабости, подавленности. Подобные симптомы обычно свойственны больному желудку обжоры. Эти ощущения пройдут, если воздерживаться от еды несколько дней. Они могут временно облегчаться при еде, и это приводит человека к мысли о том, что пища как раз то, что нужно в данных обстоятельствах. Но подобные ощущения не сопровождают настоящий голод, при котором человек не сознает, что у него есть желудок. Ибо голод, как и жажда — это ощущение рта и гортани. Аппетит выражает не потребности организма, не то, что действительно нужно, а то, что мы хотим съесть.

Голодный человек может насладиться сухой корочкой хлеба. Тот же, у кого аппетит, должен съесть пищу обработанную и приправленную специями, прежде чем он удовлетворится ею. Есть люди, которые постоянно едят и постоянно голодны. Они ошибочно принимают ужасное возбуждение желудка за голод. Эти люди не научились отличать нормальную потребность в пище от симптома болезни — обжорства. Не такая необычная ситуация, когда голод удовлетворен, а аппетит продолжается. Вряд ли человек бывает голоден, когда он тянется к десерту, обычно подаваемому после обеда из многих блюд. Привычка есть ненатуральную пищу — главная причина переедания. Эти продукты не питают полностью организм и поэтому не удовлетворяют потребности, пока не будут съедены в большом количестве.

Такая привычка в питании неизбежно приводит к перееданию и болезням. Слишком много продуктов за один прием стимулирует переедание. Если мы едим, не будучи голодными — наши тонкие ощущения вкуса мертвы. Из-за обжорства, приема приправ и специй вкус перестает быть надежным гидом. Неиспорченный инстинкт голода остро реагирует на пищу, которая наиболее необходима организму. Этот инстинкт формирует неиспорченный вкус, безошибочно распознающий требуемые продукты. Количество, качество и частота ее приема должны регулироваться правилами гигиены, а не этикета и удобства.

Нельзя есть при болях, умственном и физическом недомогании, повышенной температуре. Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке, кишечнике, не принимайте еды до возвращения комфорта. Боли, воспаления, повышенная температура — все это тормозит выделение пищеварительных соков, прекращает «голодные сокращения», отвлекает нервную энергию от пищеварительных органов и нарушает усвоение.

Если эти явления не очень выражены, аппетит все же может иметь место, особенно у тех, у кого извращены инстинкты.

Заболевшие животные инстинктивно избегают пищи. Любая пища, съеденная при температуре, лишь усилит это состояние. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнообразную пищу, и меньшее ее количество может усвоить организм. Практика «откармливания» больных и ослабевших, чтобы «поднять» их является губительной.

Гнев, ненависть, зависть, страх, сомнения, беспокойство — смертельные враги для усвоения пищи, даже самой гигиеничной. Даже порывы восхищения и любви отгоняют голод и лишают пищеварительные органы крови и энергии, необходимой для их работы. Отдых, спокойствие, миролюбие — идеальные условия для всего процесса пищеварения. Ругань, ворчание, ссоры во время еды губительны для здоровья. Во многих семьях все мелкие конфликты и споры накапливаются за день, чтобы вечером за едой вылиться в поток раздражения и брани. Желудочные секреты находятся в власти эмоций: радость повышает усвоение, уныние подавляет и ликвидирует его. Придирки, зависть, ревность за столом окажут более губительное влияние на пищеварение, чем большинство лекарств.

Небеспокойтесь и не думайте о еде. Съешьте пищу и забудьте о ней. Если вы съели что-то неподобающее, или пищевое сочетание было неправильным, беспокойство по этому поводу не только не поможет, но еще больше навредит вам. Еда в состоянии физической или умственной усталости приведет к несварению и недомоганию из-за нехватки желудочных соков. Животные не пьют за едой. И есть все основания считать этот инстинкт хорошим правилом.

Для лучшего усвоения пищи рекомендуется выпивать жидкость за 15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов, через 2 часа после приема крахмалов, через 4 часа после белковой пищи. Питье за едой ведет к плохому пережевыванию и к недостаточной обработке пищи слюной. Молоко — это еда, его нужно смаковать и держать во рту пока оно полностью не пропитается слюной. Никакой другой пищи нельзя принимать с молоком. Холодные напитки, лимонад и т. п., часто выпиваемые за едой, тормозят пищеварение. Холод прерывает действие энзимов, которые вынуждены ждать пока температура желудка не поднимется до нормальной, прежде чем они могут возобновить свое действие. Так же действует и мороженое.

Горячие напитки ослабляют и лишают энергии желудок. Они нарушают тонус тканей желудка и мешают ему механически воздействовать на пищу. Ослабление тканей часто вызывает прободение желудка. Кофе, чай, какао, лимонад и другие напитки стимулируют аппетит, ведут к перееданию. Помимо этого чай, кофе, какао содержат сильные яды, действующие как возбудители. Их неоднократный прием нарушает пищеварение, подрывает нервную систему, лишая организм кальция, и разрушает почки.

Тщательно пережевывайте и смачивайте слюной любую пищу. В этом случае она сразу подвергается действию пищеварительных органов, а проглоченная кусками, долго переваривается. Кроме того, проглатывание пищи ведет к перееданию и является одной из причин мешков под глазами.

Сколько же мы должны есть? Привычка есть три раза в день, сегодня принята повсеместно. Но, как свидетельствует история, ни одна нация в прошлом не имела такой привычки. В период возвышения Греции и Рима, греки и римляне ели один раз в день. Свыше 1000 лет одноразовое питание было правилом в этих двух странах, имеющих армии из мужчин, каждый из которых был под стать современному атлету. Они сутками были на марше с грузом железной амуниции, способным свалить любого современного носильщика. Среди факторов, способствующих впоследствии их физическому, умственному и моральному упадку, была чувственная одержимость пищей, которая появилась вместе с властью и богатством. Персы, включая царя и его двор, ели один раз в день. Евреи — от Моисея до Иисуса — также питались один раз в сутки. Иногда они добавляли прием фруктов. Более 1000 лет одноразовое питание было правилом цивилизованных наций, населяющих побережье Средиземного моря. Вечерний прием пищи (17 час.) был своего рода домашним праздником, наградой за дневной труд, удовольствием, которое и богатые и бедные не хотели портить преждевременным удовлетворением аппетита.

Графиня Лэндсфилд писала в 1858 г. о привычках высшего класса Англии того времени: «После еды следует длительный пост с 9 утра до 17 час, когда подается обед». Это говорит о том, что двухразовое питание в Англии сохранилось до того времени. А переход на трехразовое произошел по мере роста благосостояния. Вообще, можно сказать, что количество потребляемой пищи в любой стране, во все времена больше зависело от экономического положения, нежели от потребности. По заявлению доктора Остина, в прошлом двухразовое питание удовлетворяло потребности всех взрослых и даже беременных женщин.

Неумеренное питание — одна из самых распространенных бед. Большой желудок, принимающий пищу от трех до шести раз в день, всегда стремится к еде. Даже переев, он буквально страдает от «голода». Для многих врачей и больных было бы поразительным откровением в подобных случаях устроить голодание и при этом убедиться, как быстро исчезнет ненормальный аппетит и улучшится процесс усвоения пищи.

С самого рождения мы приучаем детей переедать. Беспомощные, они заполняются пищей, пока Природа не поможет им избавиться от излишков с помощью слюны, рвоты, поноса, чрезмерного мочеиспускания, лихорадки или сыпи. Увлечение пищевыми смесями вызвало больше заболеваний и страданий, чем крепкие напитки. Непосредственные результаты обжорства могут быть замаскированы хорошим пищеварением,

но, в конечном счете, это фатально для здоровья и крепости организма, и ведет к преждевременному увяданию организма.

Каждый, кто является рабом своего аппетита, будь то вегетарианец или мясоед, кто ест больше в угоду своему аппетиту и чувственному наслаждению — обжора по своей натуре. Хотя обжорство и может придать здоровый вид, благодаря округлым формам тела, оно никогда не даст силу и постоянную энергию, которая есть у человека, подчиняющего свой организм самоконтролю.

Многочисленные эксперименты подтверждают опасность обжорства для живых организмов. Инфузории при интенсивном питании испытывали сильное отравление. Пчелы от избыточной еды заболевали. Тяжелобольные люди выздоравливают при переходе на полуголодную диету. Значит, сокращение рациона просто необходимо для наибольшего проявления жизненной силы.

Официальная диетология прошлого века считала, что работники физического труда и спортсмены должны есть в избытке, чтобы восстановить силы и поддерживать выносливость. В 1983 году Галина Шаталова — врач-нейрохирург, академик, автор Системы Естественного Оздоровления разработала специальное растительное меню с очень низким (примерно в 7 раз ниже нормы) содержанием калорий и белков для экспериментальной группы свехмарафонцев. Результаты эксперимента ошеломили членов комиссии: экспериментальная группа не только не сошла с дистанции вопреки их ожиданиям, но и показала более высокий результат при забеге, чем спортсмены с такими же физическими возможностями, употреблявшие калорийную мясную пищу. Одним из выдающихся вегетарианцев мира также является бодибилдер Билл Перл, который в 1953 году выиграл титул «Мистер Америка» а в 1971 стал обладателем звания «Мистер Вселенная».

О калориях

Огромный ущерб здоровью человека наносят получившие широкое распространение представления о пище как о единственном источнике восполнения энергетических затрат человека. В конце XIX века на конгрессе ВОЗ было утверждено предложение немецких ученых определять необходимое количество пищи по ее калорийности. Так были заложены основы калорийной теории питания. С тех пор официальная наука не предложила ничего нового, разве что институт питания АМН СССР немного снизил норму потребления калорий. Сущность теории довольно проста. В ее основе лежит представление о том, что энергозатраты человеческого организма пополняются исключительно за счет потребления энергии питательных веществ. Человек загружает необходимое количество этих веществ в «топку» своего организма, где они сгорают, а освободившаяся энергия компенсирует все энергетические затраты.

Многочисленные эксперименты ученых, гигиенистов, диетологов подтвердили, что эта теория является абсолютно ложной. Однако, она продолжает жить и калечить людей, нанося огромный вред их здоровью, сокращая жизнь. Эта теория породила губительное представление о том, что белая мука, рафинированный сахар, денатурированные злаки, мясо, жиры и т. п., будучи высококалорийными, являются лучшими продуктами для человека. В то время как фрукты и зеленые овощи почти бесполезны в пищевом отношении. Это приучило смотреть на вегетарианцев и сторонников сыроедения, как на фанатов и людей с причудами.

Потребность в калориях оценивается от массы тела, от интенсивности труда и в среднем равна от 1200 до 2000 ккал в сутки. При таком подходе маргарин с 3400 калориями в фунте — один из лучших продуктов. В то время как лимон (155 к.) и апельсин (150 к.) практически бесполезны. Человек умрет от голода, потребляя ежедневно даже больше калорий, чем требуют стандарты. Фактически, при этом он погибает быстрее, чем если бы вообще ничего не принимал, кроме воды.

Вспомним пример из истории. 11 апреля 1915 года, после 255 дней первой мировой войны и ряда выдающихся военных операций, в Норфолке пришвартовался немецкий крейсер «Кронпринц Вильгельм». К этому времени 109 членов экипажа из 500 находились на краю гибели: у моряков развились признаки мышечного паралича, расширения сердца и сильной слабости — многие просто не могли встать с постели. О недоедании экипажа не было и речи: на протяжении всего плавания матросы получали полтора килограмма мяса в день, картофель, тушенный в маргарине, овощи и фрукты в сиропе, белый хлеб и бисквиты в неограниченном количестве.

Двенадцать американских врачей, которые были вызваны для того, чтобы поставить диагноз, в первую очередь решили, что это болезнь бери-бери, которая была открыта всего несколько лет назад. Однако от этого диагноза пришлось отказаться, ведь диета на борту включала мясо в изобилии, жиры, картофель и лишь изредка — рис.

Разгадать причину странной болезни удалось журналисту Альфреду Мак-Канну, который предположил, что болезнь была вызвана недостатком не только «живых» витаминов, но и минеральных солей. Он же предложил правильную диету, способствующую быстрому излечению. На судне было два ящика с зернами еще не очищенной пшеницы, и ею стали кормить матросов. После того, как они начали есть картошку вместе с шелухой и пить натуральные соки — началось выздоровление.

Известно, что весьма ограниченный рацион присутствовал у даосских долгожителей, очень скудно питались Александр Македонский и Юлий Цезарь. Атлеты в Древнем Риме получали скудное вегетарианское питание, чтобы иметь больше сил и энергии, спартанцы получали свой суточный рацион на вечерней заре, в строю, причем весь он умещался в

ладонях. Тем не менее, он не только удовлетворял аппетит, но и сохранял их волю, выносливость, массу тела. Таким образом, более чем умеренное потребление пищи — еще одна гарантия здоровья человека.

Галине Шаталовой после многолетних экспериментов удалось доказать, что значительное (вопреки официальным нормам) снижение калорийности суточного рациона не снижает массы тела даже при длительных и тяжелых нагрузках, а способствует повышению выносливости.

Белки, жиры, углеводы

Официальная норма предписывает нам съесть ежедневно 80—100 г белка, жиров 80—100 г, углеводов 400—500 г. В переводе на продукты это примерно 0,5 кг мяса, 100 г жира, 2 кг овощей, круп, сахара, мучных изделий. Диетологи-нутриопаты рекомендуют 25 г белка в день. Галина Шаталова говорила о том, что достаточно употреблять не более 11 г белка (в 10 раз меньше нормы), 5—10 г жиров, 100—200 г углеводов в день.

Организм человека не может использовать или усваивать белок, поступивший с пищей в его первоначальном состоянии, каком он содержится, например, в мясных продуктах. Вначале наш организм расщепляет поступивший белок на составляющие аминокислоты. Только затем эти аминокислоты могут быть использованы для получения необходимого количества протеина.

Аминокислоты — важный компонент пищи. При регулярном употреблении фруктов, овощей и семян мы получаем все аминокислоты, необходимые организму для образования нужного количества протеина. Организм человека способен сам вырабатывать некоторые виды аминокислот. В некоторых овощах и фруктах есть все аминокислоты, не производимые организмом: в моркови, брюссельской, белокочанной, цветной капусте, кукурузе, огурцах, баклажанах, грушах, картофеле, помидорах, во всех видах орехов, семечек подсолнуха и кунжута, соевых бобах.

От яиц, как от источника белка, от яиц лучше отказаться. Если вы продолжаете их употреблять, то белок рекомендуется есть вареным, желток — сырым. Употребление молочных продуктов способствует накоплению слизи в организме, располагает к сердечно-сосудистым заболеваниям, раку, артриту, головным болям, простудным заболеваниям. Дети, вскормленные коровьим молоком, чаще других страдают от диатеза, аллергических заболеваний, злокачественной анемии.

Для переваривания молока необходимы соответствующие ферменты, которые уже к трем годам у большинства детей отсутствуют. Казеин, которого в молоке коровы в 300 раз больше, чем в человеческом, используется организмом для развития костей. Когда организм сформирован, его уже не требуется в большом количестве. Казеин образует в желудке очень трудные для переваривания соединения. Эти вредные соединения

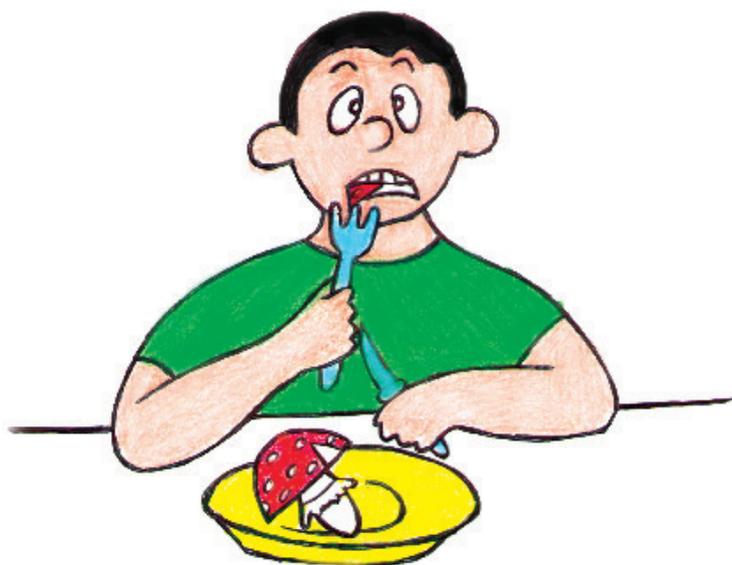
оседают в кишечнике и мешают всасыванию других питательных веществ. Продукты распада, выделяющиеся после переваривания молока, образуют много токсичной слизи в организме. Молоко — пища грудного ребенка, но не взрослого человека. Кипяченое молоко усваивается с большим трудом, в нем уже нет ни энергии жизни, ни аминокислот, ни достаточного количества и качества витаминов, ни микроэлементов.

Даже съеденные сами по себе, молочные продукты дают достаточную нагрузку организму, а при употреблении их с сахаром, крупами или мучными изделиями эта нагрузка увеличивается во много крат. Употреблять молочные продукты можно лишь в крайнем случае в виде сметаны, творога, кислого молока и только отдельно от других продуктов. Их можно смешивать только с овощными салатами и ни в коем случае не с хлебом и не после приёма фруктов.

Глава 4

Вредная и не очень

Мы — то, что мы едим... Из этой главы вы узнаете, во что превращается в организме то, от чего нам порой так сложно отказаться.



Глава 4

Способность к самоисцелению есть в каждом живом организме. Нет такой пищи и таких лекарств, которые могут излечить весь организм. Но мы можем поддерживать или выводить из строя всю систему нашего организма тем питанием, которое получаем. Любители поесть снижают свои жизненные силы, свою биоэнергетику перееданием, отравляя себя. Они много страдают, рано стареют и умирают преждевременно. Пьяница может достичь старости, но обжора — никогда.

Энергию мы получаем лишь в том случае, если пища была натуральная, и прием ее был небольшим. Часто можно услышать: «Пусть я проживу короткую жизнь, но более приятную» — как будто здоровая жизнь обязательно неприятная.

«Кушайте то, что вам нравится, но понемногу» — говорят приятные врачи. Они приятны потому, что не советуют ломать ваши давно установленные вредные привычки. В народе (да и среди врачей) распространено мнение, что если после приема пищи отсутствует дискомфорт, то это показатель безвредности пищи. Увы! Самая плохая пища и самые непригодные продукты редко сразу вызывают какие-либо серьезные нарушения здоровья.

Истинной проверкой ценности пищи может быть только ответ на вопрос: дает эта пища тканям необходимые компоненты или нет? Если в рационе недостает некоторых существенных элементов питания, ткани будут страдать. А человек узнает об этом спустя десятилетия. И не вдруг заболит, как нам кажется, а вполне закономерно. 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 этого в организме нарастает токсемия, которая является началом всех наших болезней. Токсемия — это отравление организма попавшими в кровь токсинами, поступающими в организм извне или образующимися в самом организме. Пути возникновения токсемии в организме подробно описаны в книге Майи Гогудан «Законы здоровья».

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

Второй путь — то, что человек сознательно или бессознательно вносит в организм (пища, воздух, вода, лекарства, алкоголь и пр.) и что не может стать структурной единицей его тела — клеткой организма. Человеческий организм постоянно обновляется, непрерывно возникает новое поколение клеток. В результате этого в крови ежедневно скапливается немалое количество «мертвых» клеток. Оставшиеся после отмирания клетки, а также жидкие ткани размягчаются, превращаясь в очень ядовитые

птомаины, образующиеся при трупном разложении. Требуется огромное количество энергии, чтобы изгнать их. Пока в организме достаточно энергии, отходы удаляются из него должным образом.

Третий путь — накопление в крови продуктов распада жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих наше тело.

Четвертый путь — употребление продуктов плохо усваиваемых организмом. Мы привыкли изменять структуру продукта, прежде чем его есть: мы жарим, тушим, варим, храним в течение нескольких месяцев. Такая пища не может быть хорошо переварена и усвоена человеком. Организму приходится тратить много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» какую-то пользу. Побочные продукты, образующиеся 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, возникает токсемия. Постоянно циркулирующая по всему телу кровь разносит яды всем клеткам, отравляя ткани, органы, мозг. Чем больше накапливается токсичных отходов, тем более возрастает риск различных заболеваний.

Токсины имеют кислую реакцию. Сувеличением в организме кислотности разрушается кислотно-щелочное равновесие, являющееся непременной основой жизни и здоровья. Она зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях организма. Для того, чтобы добиться кислотно-щелочного равновесия, необходимо отрегулировать содержание щелочей и кислот в общих водах организма. В противном случае, в результате обменных процессов образуется углекислота, мочева, молочная и другие кислоты. Кроме того, пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. Известно, что в одних случаях содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты выше. Наступает ацидоз. В других случаях организм перенасыщен щелочью, это состояние носит название алкалоз.

Если в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, появляются типичные болезни: диабет, заболевания почек, гастроэнтерит и т. п. Если продолжительное время повышено содержание щелочи, возникают сужения желудка, столбняк и т.д.

Здоровье не нарушается, если будет сохранено кислотно-щелочное равновесие. Но когда возникает сдвиг в сторону кислотности, в организме моментально происходит саморегулировка за счет резервов щелочи. Этот процесс проявляется в форме температуры, комы, кровохарканья, поноса, одышки, респираторных заболеваний.

Сторонники естественных методов оздоровления считают, что эти симптомы указывают на начало работы целительных сил организма,

попытку собственными силами установить в организме равновесие. Поэтому вместо лекарств, снижающих температуру, вместо снадобий, якобы лечащих болезней, надо предоставить возможность организму самому бороться с недугом.

Ещё один враг, которого мы сами добровольно пропускаем в наш организм, употребляя варёную пищу — это слизь, которая в результате проникает в кровь, отравляя её. Слизь мешает всасыванию в кровь питательных веществ из кишечника и закупоривает мельчайшие кровеносные сосуды. Если кормить больных только слизиобразующей пищей (кашами, молоком, мясом), то образованию слизи не будет конца — отсюда насморк, кашель, астма, простуда, воспаление легких, туберкулез и др.

В течение жизни стенки нашего кишечника так покрываются слизью, что поступающее в него новое содержимое постоянно переходит в гниение. Гнилостные бактерии просачиваются в кровь, которая становится вязкой, застоявшейся, начинает разлагаться. А знаете, почему многих людей тянет к алкоголю, табаку, кофе, крепкому чаю? Вся цивилизованная еда от бифштекса до невинной овсянки образует слизь и вызывает потребность в противоядиях. Люди прибегают к алкоголю, кофе, табаку, чаю потому, что только с помощью этих возбудителей они снова становятся бодрыми. Слизеобразующая пища и переедание связаны друг с другом. Когда кишечные реснички залепаются слизью, в кровь не поступает достаточного количества необходимых ингредиентов, и организм начинает их искать. Требуется дополнительное количество пищи. А неразумный, невежественный человек продолжает варить, жарить, солить, превращая пищу в то, что физиологически его организму чуждо и вредно.

Накопившаяся слизь выводится из организма во время голодания, либо на сыроедении. Поздний приём пищи стимулирует накопление слизи. Если вы не можете обойтись без картофеля, употребляйте его немного (не каждый день) запеченным или отваренным на пару в сочетании с сырыми овощами, которых всегда должно быть в три раза больше, чем картофеля. И съедайте картофель с кожурой. Неочищенные овощи и фрукты намного полезнее очищенных. В кожуре картофеля много калия, в ней же обнаружено вещество, оказывающее положительное воздействие на организм при аллергии, тахикардии, гипертонии и болевом шоке. Лишняя картофельная кожура, то есть крахмалообразующих ферментов, мы делаем его неусвояемым. При этом возможно проникновение крахмала во внутриклеточную среду организма, что чревато тяжелыми последствиями. Многие вегетарианцы болеют атеросклерозом потому, что, отказавшись от мяса, в избытке питаются неусвояемыми крахмалами (углеводами). Картофель в конце зимы вообще лучше не употреблять в любом виде: там появляются яды сродни ядовитому болиголову. Нерастворимый крахмал, попадая в кровь, склеивает эритроциты в сложнейшие «агрегаты», засоряет кровь, делает непроходимыми мельчайшие капилляры. Кровь

делает из таких агрегатов склады в простате, грудных железах, матке и т.д., выдавая их нам в виде опухолевых новообразований. Особенно много таких крахмалов в белой муке тончайшего помола.

Детям с большими легкими особенно необходимо длительное время воздерживаться от слизеобразующей пищи, и в то же время избегать истощения, получая все необходимые компоненты питания. Огромную помощь при этом могут оказать вода, воздух, соки, сыроедение, особенно употребление фруктов. Овощи и зелень в салатах, заправленных растительным маслом, капустным соком, яблочным уксусом, лимонным соком, все фрукты, ягоды, семечки, орехи — являются пищей, достойной богов. Сама природа приходит на помощь, когда весной вместо проросшего старого картофеля предлагает топинамбур, сныть, крапиву, листья одуванчика, зелень редиса. Лист малины (сушеный) содержит огромное количество минеральных и других веществ, довольно большое количество белка. Порошок из листьев малины можно хранить в стеклянных банках.

Людам слабого здоровья или страдающим ожирением, необходимо держаться утреннего поста постоянно. По крайней мере, до полудня ничего не ешьте, можно пить настои (не отвары) трав. Если трудно выдержать пост до 12 ч. ешьте только сочные кислые фрукты (апельсины, яблоки, сливы). Награда за это маленькое ограничение не заставит себя долго ждать. Не растранижайте время самоочищения желудочно-кишечного тракта (с 4 до 12 ч), наполняя его пищей. Вареную пищу надо постоянно вытеснять натуральной сырой.

Натуропаты утверждают, что человек может питаться одними фруктами. Антропологи доказали, что ранние предки человека питались фруктами (тем, что растет на земле, а не в земле). И поскольку человеческий организм изначально генетически адаптирован к употреблению фруктов, их ему требуется значительное количество. Из всех продуктов питания, фрукты содержат наибольшее количество воды (80—90%). Это вода не простая — она очищает и минерализует кровь. Кроме того, фрукты содержат все компоненты, необходимые нашей крови и клеткам. Ни один продукт не может сравниться с фруктами по тем жизненным силам, которые они дают. Если человек не ест фруктов, он совершает огромную биологическую ошибку.

Фрукты — одна из важнейших составных частей нашего питания. Однако все достоинства фруктов могут быть перечеркнуты, если они употребляются неправильно, например, после приёма пищи или вместе с овощами. Если есть фрукты сразу после еды, пища в желудке начнет бродить. Это приводит к вздутию и другим проблемам пищеварения, а также является для многих поводом считать, что во всём виноваты фрукты и есть их не стоит вообще. Дыню можно употреблять только отдельно от других продуктов — за два часа до и после еды, её нельзя смешивать даже с другими фруктами. Не стоит смешивать кислые и сладкие фрукты.

Любые фрукты можно употреблять не ранее чем через 2 часа после еды — даже если вы перекусили овощным салатом. А после тяжёлой мясной пищи — только спустя 8 часов. После приёма фруктов можно приступать к еде спустя 30 минут, или спустя час — после мясистых фруктов (бананов, инжира, фиников).

Фрукты и фруктовые соки можно употреблять только в сыром виде. Фрукты, подверженные термической обработке, да ещё и с сахаром очень вредны, токсичны, а в желудке вызывают кислую реакцию. «Натуральные» консервированные соки превращаются в кислоту ещё до того, как мы их выпиваем.

Рафинированный сахар — чисто химическое вещество, полученное в результате многоступенчатой переработки свеклы или сахарного тростника. Получившийся продукт не содержит ни витаминов, ни солей, ни других биологически активных веществ, которые имеются во всех натуральных продуктах. Исследования показали, что рафинированный сахар способствует повышению содержания мочевой кислоты в крови, а это, в конечном счете, ведет к атеросклерозу, ИБС, гипертонии, подагре и т.п. Так называемый коричневый сахар тоже вреден: установлено, что он располагает слизистые оболочки к воспалительным процессам.

Если человек имеет в своем рационе достаточно кальция, ему не страшны эпидемии, резкие смены погоды, сердечно-сосудистые и психические заболевания. На усвоение рафинированного сахара тратится огромное количество кальция и витаминов группы В. Сахар вреден не только для зубов, но для всей костной системы, для сосудов. Сахар — виновник всех болезней, связанных с недостатком кальция и витамина В в крови. Заменители сахара: сахарин, ксилит и др., — также вредны. Если с самого рождения не приучать детей к сахару, то они не будут впоследствии воспринимать его как непрременный элемент питания.

Природа дала нам прекрасную замену сахара — мед. Причем, его нужно всего 2—3 ч.л. в день, чтобы дать организму необходимые сахара. 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.

Наблюдения врачей и исследователей еще в начале нашего века показали губительное влияние избыточного потребления соли на почки, нервную систему, сердце, сосуды. Допустимым считалось 2—3 г в день. В настоящее время потребление соли на человека достигает 20—30 г в день. У обычных людей поваренная соль вызывает повышение кровяного давления, еще губительнее ее воздействие на людей, страдающих избыточным весом. Известно, что есть племена в Африке, не знающие, что такое соль. Не знают они и гипертонии.

Видный советский терапевт Б.Е. Вотгал советовал начинать лечение всех болезней, связанных с нарушением кровообращения с исключения

поваренной соли. Даже эпилепсия, при переводе больного на пищу без соли, излечивается. Американские ученые проводили эксперимент: больным с сердечно-сосудистой недостаточностью позволяли пить по 2—3 л жидкости в день, при отсутствии в пище соли. Ни у одного из больных отеков не появилось.

Давно известно, что избыточное потребление соли вызывает отеки, задерживает жидкость в организме. Между тем, наш организм наиболее остро нуждается в калии, которого необходимо больше, чем натрия. Калиево-натриевое равновесие чрезвычайно важно, калий и натрий как бы постоянно борются за свое место в клетках. В поваренной соли натрия 39000 единиц при 0 единиц калия. Организм по крохам собирает калий как скупой рыцарь, но поваренная соль, даже в самых малых дозах, сводит все эти усилия на нет. Переизбыток соли приводит к потливости и, следовательно, к частым простудам.

Органический натрий содержится в растениях, не возбуждает жажды, не обременяет почки и сердце. Если даже питаться только сырыми овощами и фруктами, то и тогда человек получает более 1 г хлористого натрия в день. На международной конференции по профилактической кардиологии говорилось, что младенцы теперь стали получать намного больше соли, так как основной питательных смесей является коровье молоко, содержащее в 3 раза больше соли, чем грудное. Начальные проявления атеросклероза обнаруживаются уже в раннем возрасте.

Отвыкнуть от избыточного потребления соли нетрудно: если в течение 2—3 недель принимать несоленую пищу, потребность в соли сама собой отпадет. Хорошая замена соли — морская капуста в высушенном виде. Кроме того, Природа создала много острых овощей, ароматических трав и кислых фруктов, которые служат вкусовыми заменителями соли: чеснок, хрен, лук, редька, петрушка, укроп, сельдерей. Соки: клюквенный, гранатовый, лимонный, апельсиновый. Различные дикорастущие травы. Если исключить соль из своего рациона, то вскоре вкусовые рецепторы восстановятся, что позволит почувствовать тонкие ароматы пищи. Следует заметить, что первое время после отказа от соли, организм будет стремиться освободиться от ее накоплений (частые мочеиспускания). Но по мере очищения это проходит. Пристрастие к столовой соли — также одна из причин недостатка кальция в организме.

Уксусная кислота обжигает нежную оболочку желудка. Даже мизерные ее дозы способны остановить действие пептина слюны. При этом расщепление крахмала прекращается, что ведет к дополнительной напряженной работе всех органов пищеварения. Не меньший вред наносят неорганические кислоты усвоению белка. Они задерживают выделение желудочного сока, мешают перевариванию. Сухой горчичный порошок в небольших количествах применяется даже сыродами в салатах.

Жиры при сильном нагревании разлагаются и превращаются во вредные

соединения — ядовитые, в лучшем случае болезнетворные. На первых порах с ними нам помогает справиться печень, но, употребляя большое количество обработанных жиров, мы перегружаем этот орган, на который, кстати, возложены и другие жизненно важные функции.

«На сковородах ваших кипит ваша смерть» — говорил П. Брегг. Жиры делятся на группы по тому, какие в них преобладают жирные кислоты: насыщенные или ненасыщенные. Насыщенные — это жиры животного происхождения, содержащие большое количество холестерина. Перегрузка рациона этими продуктами, да еще при малой физической активности, ведет к тому, что кровяное русло закупоривается воскоподобными частицами холестерина. П. Брегг говорил, что атеросклероз приходит не с возрастом, а с питанием. Опасны для организма и гидрогенизированные и синтетические жиры (маргарин, кулинарные). Во многих развитых странах потребление насыщенных жиров очень велико, распространены там и сердечно-сосудистые заболевания. На Востоке, как известно, кухня бедна насыщенными жирами за счет потребления ненасыщенных. При вскрытии американцев, погибших в Корее (средний возраст 22 года) оказалось, что 77% из них уже были больны атеросклерозом. Среди корейцев это обнаруживалось лишь в 11% случаях.

Виды растительных масел во всем мире очень разнообразны. Разумеется, все растительные масла применяются только в качестве заправок к салатам и различным блюдам. Во время жарки растительные масла превращаются в строительную олифу и способствуют образованию большого количества свободных радикалов, которые разрушают клетки организма и приводят к преждевременному старению организма. Для жарки и тушения лучше применять топленое сливочное масло. А вообще, сковородку надо повесить на кухне как сувенирных атрибут с наклеенными символами старости и болезней.

Не применяйте вместе растительное и коровье масло. Особо предупреждают специалисты по питанию о вреде использования рафинированных масел, которые часто получают с помощью различных химических и отнюдь не безобидных веществ. Нерафинированное масло после открывания следует немедленно перелить в стеклянную посуду, так как соединяясь с воздухом, пластмасса окисляется. Чистое коровье (топленое) масло можно получить, перетапливая сливочное масло в большом количестве воды. Кипятить 30 минут. Из 1 кг сливочного масла получается 0,5 кг топленого.

Жиры также содержатся в орехах и семечках. Сливки и сметана относятся к жирам, они хорошо сочетаются с крахмалистой пищей. Немного сливок можно добавлять в готовые каши, в сырые и приготовленные на огне овощи. Почти все витамины молока сосредоточены в сливках. Сметана широко используется для заправки всех салатов. С ее помощью можно разнообразить блюда и избегать жарения: запекаемое в духовке можно

смазывать тонким слоем сметаны для образования аппетитной румяной корочки. Козье молоко можно пить сырым (козы не болеют туберкулезом, бруцеллезом и т.п.).

Возбуждающими средствами называют все натуропаты кофе, чай, какао, шоколад, газированные напитки. Употребление кофе в последнее время очень распространилось. Этот напиток считается престижным. Однако, он оказывает действие на организм человека подобно действию алкоголя, табака, мясного бульона и т.д. Хотя кофе и не вызывает угнетенного состояния после возбуждения, как алкоголь — вред его не меньший. Центральная нервная система очень чувствительна к кофе (особенно отделы, ведающие психическими функциями): усиливается реакция на внешние раздражители, обостряется восприятие действительности, ослабляются процессы торможения клеток коры головного мозга. Человек становится неузнаваемым, тяжелым в общении, наказанием для своих родных и близких. Под влиянием непомерного потребления кофе обостряются почти все хронические болезни: гипертония, поражение сетчатки глаза, болезни пищеварительного тракта, не говоря уже о том, что при всех заболеваниях сосудов, атеросклерозе, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, напиток этот решительно противопоказан. А кто знает, в каком состоянии его сосуды находятся даже в ранней молодости?

И всё же кофейные деревья и кофейные зерна стали вредными лишь при злоупотреблении. Чем дольше зерна хранятся, чем больше они поджарены, тем сильнее проявляются их отрицательные свойства. Сырые кофейные зерна применяются как лекарственное средство (кофеин). Между тем, щедрая природа подарила нам напиток, несколько напоминающий по вкусу кофе — цикорий. Заваривают его также как кофе. В народе говорят, если утром натощак выпивать чашку цикория с медом и лимоном, это может спасти от развития гипертонии. В древних книгах можно прочесть: «Цикорий открывает закупорки в кишечнике и сосудах, укрепляет печень. Чем более он горек, тем более сильное оказывает действие. Единственный недостаток цикория — возбуждать и усиливать кашель — легко исправляется употреблением меда».

Так же можно приготовить кофе из корней одуванчика — не менее целебный напиток. Все «минусы» кофе относятся к шоколаду, какао, напиткам типа «кола», которые по словам Брега состоят из трех ядовитых стимуляторов: кофеина, фосфорной кислоты, рафинированного сахара. Газированная вода считается отнюдь не полезной, а раздражающей почки и печень.

Специалисты по лекарственным растениям в своих книгах различают чайный куст (целебное растение) и чай (напиток). Чайный куст — это сырьё для получения кофеина и сходный с ним препаратов. Чай — это высушенные, прошедшие определенный технологический цикл, вплоть до окраски, листья чайного куста. Поскольку кофеин состоит в химическом

родстве с мочевой кислотой, то чай не рекомендуется при подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением пуринового обмена. Тем, у кого уже есть это нарушение, не к чему его усугублять, употребляя чай, а у кого его еще нет, зачем подвергать себя риску? Кроме того, вследствие своего возбуждающего эффекта, кофе и чай скрывают реальное состояние организма, не позволяют его контролировать.

Чем белее мука, тем более она калорийна, и тем меньше пользы и больше вреда дает организму. В оболочках зерна и в его ростке содержится мощная биологическая сила. Оболочка богата витаминами, белками. При прорастании зерно дает росток, в котором 600 мг витамина Е вместо 1 мг в сухом зерне. Хлеб — смертельный продукт для человека. Набухая от кишечных соков, он закисляет внутреннюю среду организма, превращаясь в комья глины, налипая на стенках кишечника и создавая его непроходимость.

Консервы всех видов вредны, в них присутствуют консерванты, то есть специальные химические вещества. Конфеты «карамель» ничего полезного не дают организму, но могут причинить вред, ведь в них добавляются пищевые красители, часто синтетические и ядовитые, многие из них являются канцерогенными.

Мочевая кислота вырабатывается в организме в результате переваривания некоторых продуктов, богатых белками, физиологически не предназначенных для жизнедеятельности человека. Речь идет о яйцах, мясе, рыбе, икре рыб; чае, кофе, какао, шоколаде. Отсюда подагра, артриты, ревматизм, заболевания почек, крови, кожи, астма, запоры и т.п.

Источники растительного белка: орехи, семечки, пророщенные зерна (пшеницы), бобовые, кисломолочные, баклажаны, грибы. Но грибы очень плохо усваиваются, создавая огромную нагрузку на все органы пищеварения, к тому же грибы — это санитары, мусорщики, впитывающие в себя все тяжелые металлы, нитраты, радиацию. Овощи и фрукты — источники аминокислот, из которых в организме создается необходимый полноценный белок.

Злаки: гречка, овес, ячмень, рис, просо и другие до недавнего времени употреблялись в цельном, а не очищенном как сейчас виде. Злаки среди всех источников крахмала наиболее трудно поддаются усвоению, они бродят, вызывая газы и интоксикацию. Злаки образуют слизь в организме и далеко не для всех являются необходимой пищей. Их лучше употреблять не более одного раза в день вместе с большим количеством сырых овощей. Нельзя употреблять злаки с сахаром, мясом, молоком и фруктами.

Лучше полностью исключить злаки из питания детей до 2 лет. До года у ребенка вообще нет ферментов для обработки крахмала (злаков), а в течение нескольких последующих лет эти ферменты не так сильны как у взрослых. В то же время инжир, финики, чернослив и другие фрукты столь же питательны и сытны как хлеб и злаковые и усваиваются легко.

Гречневая крупа — это цельные зерна, удалена только плодовая оболочка. При редком употреблении способствует заживлению язв желудочно-кишечного тракта, используется при анемии. В избытке — перевозбуждает организм.

Пшено — если зародыш белый, то оно свежее, темный — лежалое. Полезно тем, кто склонен к ожирению. Но оно тяжело переваривается, особенно желудком с пониженной кислотностью.

Бурый рис очищен только от внешней оболочки, зародыш остается. Шлифованный полностью очищен и лишен полезных веществ.

Манная крупа (из пшеницы) не содержит практически никаких ценных веществ и очень закисляет организм.

Крупа из кукурузы проходит полную очистку от оболочки и зародыша.

Лучше в сезон употреблять кукурузу молочной спелости. В ней содержатся легко усвояемые сахара, когда она созревает, сахара превращаются в крахмалы, которые плохо усваиваются и легко бродят.

Овсянка больше, чем другие крупы образует в организме слизь, по содержанию белка богаче других круп. Употреблять её лучше как можно реже.

Перловая и ячневая тяжелы в усвоении, употреблять их нужно редко, тщательно пережевывая.

Мед — источник углеводов, концентрированный продукт и употреблять его нужно в небольших количествах (2—3 ч.л. в день). По своему составу, пользе, усвояемости, лечебным свойствам мед тяготеет к продуктам растительного происхождения. При этом речь идет о натуральном меде, когда пчел не кормят сахаром.

Овощи — играя столь же значительную роль в обогащении организма всеми необходимыми веществами, как и фрукты, овощи дают чувство сытости, что очень важно. Лучший вариант употребления овощей — в сыром виде: соки, салаты, монодиета из овощей и т.п. Овощи подразделяют на 2 категории: зеленые (не крахмалистые) — это зелень, капуста всех видов, огурцы, баклажаны, лук зеленый, репчатый, чеснок, репа, редис, редька, сладкий перец. Как отдельная категория — помидоры. Когда эти овощи варят, тушат, консервируют, входящие в их состав кислоты переходят в неорганическое состояние, что разрушительно для организма. Однако этот вред проявляется не сразу, а с течением времени. Образование камней в почках и мочевом пузыре может явиться следствием длительного употребление консервированных овощей, овощных консервированных соков. Томаты не сочетаются с крахмалистой пищей, но сочетаются с жирной.

Крахмалистые — это морковь, свекла, цветная капуста, кабачки, патиссоны, тыква, корни хрена, петрушки, сельдерея.

Не крахмалистые овощи сочетаются со всеми продуктами кроме молока. Они помогают перевариванию белков, углеводов. К тому же хорошая

порция зеленого салата предохраняет от переедания концентрированной пищи.

Крахмалистые овощи настолько сытны, что из них можно приготовить самостоятельные блюда, не смешивая их с другой пищей. С белками сочетаются только зеленые не крахмалистые овощи. Не следует забывать, что постоянное употребление вареной пищи неминуемо приведет к вырождению клеток и тканей. Можно при этом питаться 4—5 раз в день, а организм все же будет истощаться из-за нехватки жизненно важных компонентов в пище и нарушения энзимного баланса.

Свежеприготовленные соки имеют для нас жизненно важное значение потому, что обеспечивают организм живыми компонентами и витаминами, которых нет в вареных и обработанных продуктах. Даже рацион из сырых продуктов, не включающий свежеприготовленные соки, также недостаточен потому, что большой процент питательных веществ из этих продуктов используется для переваривания и усвоения как горючее. Когда же мы пьем соки, все полезные вещества почти полностью используются для питания и восстановления клеток, тканей, желез и органов. Главное — пить соки в свежем виде.

Афлатоксины вырабатываются различными видами плесени. Способствуют развитию рака, лейкозов. Это сильнодействующие яды, способные отравить живой организм. Афлатоксины содержатся в плесени, поражающей земляные орешки — арахис. Ни в коем случае нельзя употреблять продукты, даже немного пораженные плесенью. Не имеет смысла снимать налет плесени. Не рискуйте, обрезая заплесневелые части хлеба, откажитесь от такого продукта вообще.

Нитраты, нитриты, нитрозомины это канцерогенная группа некоторых соединений азота. К ним относится и селитра, которую добавляют в ветчину, сыр и другие копчености. Копчение при помощи нитратов (селитры) применяется уже более 1000 лет, хотя во многих странах оно уже запрещено. Сами по себе нитраты не опасны, но они превращаются в нитриты и нитрозомины. А это уже чрезвычайно опасно. У японцев большое распространение получил рак желудка из-за копченой рыбы, пропитанной нитрозоминами. Нитраты из почвы, сдобренной азотными удобрениями переходят в растения, выросшие на этой почве.

Нитраты испокон веков употреблялись при изготовлении колбасных изделий для придания им товарного розового цвета. Для ускорения откорма и в лечебных целях, животным вводятся гормоны, антибиотики, опасные для здоровья человека. Угрозу для нас представляет мясо и молоко животных, которые паслись на удобренных участках или вдоль дорог. Если пестициды и прочие химические вещества наносят вред, когда они улавливаются растениями, они еще опаснее, если их получают через мясо — животные накапливают в своем организме дозу токсических веществ, значительно превышающую их содержание в растениях.

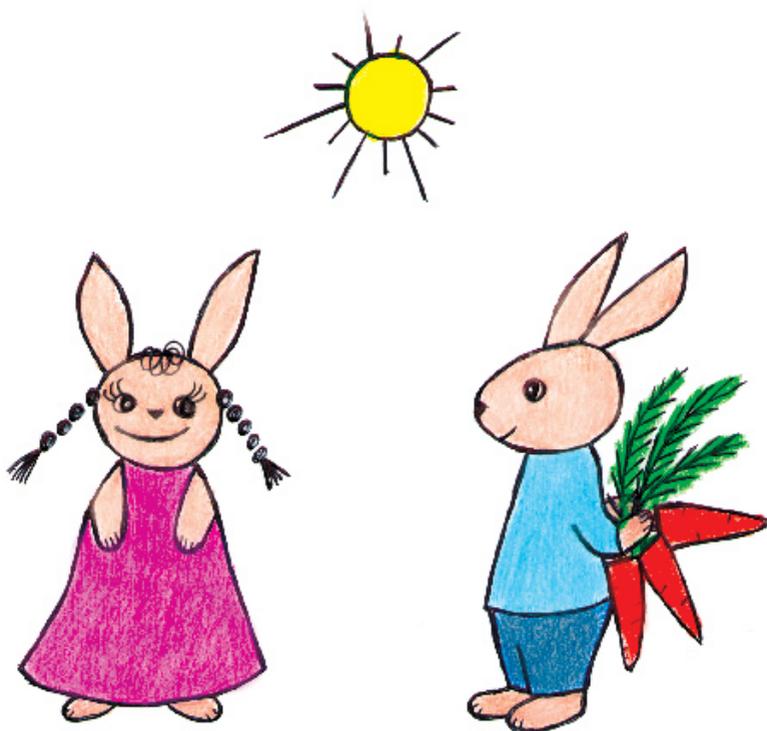
Нитраты вредны тем, что превращаясь в организме в нитриты, они быстро всасываются в кровь, образуют метгемоглобин, напоминающий настоящий гемоглобин, но не обладающий его способностью переносить кислород. Парализуя, приглушая, замещая гемоглобин, метгемоглобин приводит организм к кислородному голоданию. Анализы крови при этом не изменяются. Вокруг губ коричнево-синяя кожа. Могут возникнуть признаки отравления: тошнота, рвота, учащенное дыхание. Развивается малокровие, возможно поражение центральной нервной системы.

Основное количество нитратов нам попадает с картофелем, бахчевыми культурами. Довольно много их в свекле, шпинате, щавеле, петрушке, укропе, салате, редисе, в овощах, выращенных в закрытом грунте, в ранних сортах. При измельчении свежей зелени образуется много нитратов, которые быстро окисляются и превращаются в нитриты. Накопителями нитратов являются: в картофеле — кожура, в свекле — кончик и верхушка, в капусте — кочерыжка, в моркови — верхушка и сердцевина. Очистка, мойка овощей снижает содержание нитратов на четверть. При термической обработке одна часть нитратов разлагается, другая переходит в отвар. Вымачивание малоэффективно (исключение — картофель). При медленном размораживании овощей нитраты активно преобразуются в нитриты. При зимнем хранении овощей в них почти не остается нитратов.

Глава 5

Витамины и микроэлементы

Они составляют энергетическую структуру нашего организма, целостную энергосистему. И если их наличие в нашем организме оптимально, то мы вправе называть себя мистер или мисс «маленькая вселенная».



Глава 5

Витамины

Их называют «пламень жизни». Жизнь без витаминов невозможна. Витамины оказывают влияние на многие процессы, протекающие в организме, а также на все здоровье в целом. Недостаток витаминов вызывает тяжелые расстройства. Скрытые формы витаминной недостаточности не имеют каких-либо внешних проявлений или симптомов, но оказывают негативное влияние на работоспособность, общий тонус организма, его устойчивость к разным неблагоприятным факторам; удлиняется период выздоровления после перенесенных заболеваний, также возможны различные осложнения. Нет максимальной границы для употребления витаминов, если человек получает их из живых фруктов и сырых овощей. Чем больше естественных витаминов, тем лучше для здоровья.

Без наличия микроэлементов витамины не усваиваются. Если, например, вы будете принимать аптечный Витамин С, то потребность в нем только увеличится и больше ничего. Но если принимать лимонный или апельсиновый сок, то организм получит, кроме витамина С, определенное количество минеральных солей, углеводов, энзимов, гормонов, аминокислот и т.д. Не все еще полезные вещества, необходимые организму, известны и определены наукой, но все они присутствуют только в натуральном продукте, созданном Природой. Все витамины — вещества крайне неустойчивые. Они чувствительны к окислению, к соприкосновению с металлом, полностью или частично теряют свою ценность при частом перемещении овощей и фруктов с места на место. Поэтому лучше есть овощи и фрукты со своего огорода, а не привезенные издалека. После сбора урожая, при его перевозке и хранении на складах, они постепенно теряют часть своих витаминов. В большей степени это относится к витамину С.

Фруктовые соки сохраняются живыми всего несколько часов. Но в это время они не должны храниться в прозрачной стеклянной или металлической посуде — только в глиняной или фарфоровой. Овощные соки менее чувствительны и гораздо более устойчивы, чем фруктовые, к свету, солнцу, воздуху и не столь быстро подвергаются окислению. Но хранить их тоже нужно в прохладном месте и плотно прикрытыми. Вареные продукты совсем не содержат витамина С, очень мало А и В, немного больше витамина D, практически сохранены только витамины В2 и Е. Поскольку витамины С и В растворяются в воде, то при приготовлении не следует выливать воду, в которой варились продукты. Если приходится подвергать продукты тепловой обработке, то лучше запекать. В крайнем случае варить в малом количестве воды, недолго, в герметически закрытой посуде. При приготовлении некоторых овощей можно обойтись совсем без воды — она может быть заменена собственным соком растения или

соками других овощей (капусты, лука).

Витамин А — участвует во всех основных функциях организма. Он необходим для сохранения и восстановления зрения. Он помогает вырабатывать иммунитет ко многим болезням, в том числе к простудным. Без витамина А невозможно здоровое состояние эпителия кожи. Если у вас гусиная кожа, которая чаще всего бывает на локтях, бедрах, коленях, голени, появляется сухость кожи на руках и другие проблемные явления — значит вам недостает витамина А. Он препятствует слущиванию внутренних слизистых оболочек кровеносных сосудов, желче и мочевыводящих путей.

Этот витамин предохраняет нас от последствий контакта с загрязненным воздухом. Он необходим для нормального функционирования половых желез. Его недостаток может вызвать нарушение менструального цикла у женщин и бесплодие у мужчин. Ему предписывается способность повышать сопротивляемость к раковым заболеваниям. Когда в организме мало витамина А и магния, щитовидная железа теряет свои защитные свойства. И это может повлечь за собой белокровие. Витамин А предупреждает не только рак, но и сердечно-сосудистые заболевания, гипертонию, тромбофлебит, кожные и кишечные язвы и другие болезни.

Если у вас падает зрение, замедляется рост волос, слизистые оболочки повреждены различными заболеваниями, снижен иммунитет — все это говорит о недостатке витамина А.

В растениях содержится каротин (провитамин А), который в организме превращается в Витамин А. Установлено, что переизбыток продуктов, богатых ретинолом (животного происхождения), может привести к развитию рака. Удовлетворить потребность человека в витамине А можно за счет только овощей и фруктов.

Если у подростка появляются прыщи, угри, перхоть, посоветуйте ему есть тыквенные семечки, оранжевые фрукты и овощи, и от этих неприятностей не останется и следа. В организме может накапливаться избыток витамина А: появляются трещины на губах, болезненные отеки на теле, волосы становятся ломкими и сухими.

Витамин С не только влияет на здоровье нашего организма в целом, но и увеличивает продолжительность жизни. Без него в организме невозможны обмен веществ, окислительно-восстановительные процессы. Под влиянием витамина С повышается целостность и прочность кровеносных сосудов, он защищает организм от инфекций, блокируя токсины в крови. Без него невозможно уберечь себя от простуды, инфаркта, рака, немощи, старости. Низкий уровень витамина С у детей приводит к частым стрептококковым воспалениям миндалин. В организме больного раком всегда огромный дефицит витамина С. Признаками его недостатка являются кровоточащие десна (при чистке зубов или пережевывании твердой пищи), как бы загрубевшие красные линии на нижней части языка, пятна или группки

маленьких красных крупинок или чешуек на коже плеч.

Витамин С плохо усваивается у людей старшего возраста и у тех, кто перенес тяжелые заболевания. Люди, которые употребляют мало фруктов и овощей в их естественном виде, безусловно страдают недостатком витамина С. Ориентация на белковую и мучную пищу для сытости привела к тому, что большинство людей страдает от хронической цинги, особенно зимой, когда мало зелени и фруктов. Заметно, что зимой и ранней весной инфарктов и других сердечных обострений гораздо больше, чем летом и ранней осенью, когда в питании нет недостатка в овощах и фруктах.

У курящих, алкоголиков, и даже просто любителей выпить, больных диабетом, у всех, кто принимает аспирин, антибиотики, любителей колбас, копченостей, то есть мясных продуктов, содержащих азотистые соединения — наблюдается дефицит витамина С. Большое количество его требуется людям, употребляющим воду из проржавевших трубопроводов, так как Витамин С и цинк помогают нейтрализовать кадмий.

Загазованность и шум, любой шок, стресс, хронические заболевания, постоянный прием лекарств — увеличивают потребность в витамине С.

Лечение аскорбиновой кислотой в таблетках далеко не безопасно, так как могут образоваться камни в почках из-за того, что при этом возрастает содержание мочевой кислоты в организме. Лучше всего получать Витамин С из натуральных продуктов. У нас на столе ежедневно должны быть фрукты, ягоды, капуста, зеленый лук, томаты, хрен, цитрусовые. Мы постоянно должны пить настои из листьев малины, черной смородины, шиповника.

Самым богатым источником витамина С можно считать шиповник. В зависимости от сорта, он содержит от 800 до 2400 мг в 100 г. Шиповник также богат многими микроэлементами. Конечно, лучше употреблять свежие плоды. Все части растения ценны. Чай из листьев шиповника богат комплексом витаминов. На II месте по содержанию поливитаминов и минералов находится зелень петрушки. Черная смородина, цитрусовые, хрен, сладкий перец, ягоды облепихи, клубника, зелень укропа, помидоры, картофель, щавель, капуста всех сортов, свежий горох в стручках, лук, кукуруза, редька, шпинаты — признанные источники витамина С. В остальных овощах и фруктах его меньше. Яблоки и груши, например, содержат незначительное его количество. Кроме того, при тепловой обработке аскорбиновая кислота легко разлагается. В вареных продуктах витамина С нет. Он разлагается при воздействии железа. При продолжительном хранении и замораживании продуктов его содержание уменьшается. Настои витамина С могут быть также приготовлены из хвои, листьев березы, липы, люцерны, клевера, крапивы, сныти.

Витамин Д. С возрастом при неправильном образе жизни и несбалансированном питании, костная структура слабеет, развивается пористость костей, что вызывает боли в костях. Наилучшим средством

при этом является кальций с витамином Д, а также фосфор, без которого кальций не усваивается. Боли в костях появляются обычно с февраля у тех людей, которые слишком мало бывают на солнце. Обычно прогулки в горы, на природу снимают боли. Под воздействием солнечных лучей в организме человека синтезируется Витамин Д (кальциферол). Недостаток его является причиной рахита у младенцев, детей. У взрослых при недостатке витамина Д возможны изрепечивание, пористость и ломкость костей.

Основные источники витамина Д: сливочное масло, зародыши зерновых, зеленые листья. Провитамин Д содержится в белокочанной капусте, моркови. При применении искусственного витамина Д не забывайте, что он токсичен. Этот Витамин недостаточно изучен, и никто в точности не знает сколько его требуется организму. Самым богатым его источником считается солнце, но только в сочетании с чистым воздухом, и именно утренние ультрафиолетовые лучи. Образование в организме витамина Д прекращается, если кожа покрыта сильным загаром и возобновляется лишь когда загар сходит. Молодежь в период роста и созревания испытывает большой недостаток в витамине Д, и это отрицательно сказывается на развитии организма, особенно нервной системы. В результате чего в следующие годы может развиваться рассеянный склероз и другие болезни.

Если вы хотите, чтобы у вас не было дефицита витамина Д, мойте реже кожу с мылом, так как он входит в состав секреторных выделений кожи. Витамин Д, вместе с кальцием и фосфором незаменим при всех костных заболеваниях, необходим для работы желез внутренней секреции и мозга.

Туберкулез (особенно костный) излечивается быстрее, если насыщать организм витамином Д. Чем больше злаков употребляет человек, тем больше требуется витамина Д.

Витамин Е (токоферол) встречается только в растениях: листьях крапивы, мяты, ботвы моркови, сельдерея, листьях овощей, неочищенных злаках, в растительных маслах, яйцах, отрубях. Витамин Е следует употреблять в сочетании с продуктами, содержащими витаминами А и С. Наиболее богаты витамином Е пророщенная пшеница и отруби, шпинат, капуста брокколи.

Токоферол нерастворим в воде, он растворим в жирах, устойчив к воздействию кислот, щелочей, высокой температуры. А вот свет, кислород, ультрафиолетовые лучи или химические окислители его разрушают. Растительные масла, которые хранятся в прозрачной посуде на свету, теряют Витамин Е. Существует содружество витаминов Е, С и микроэлемента селена, которое видимо и восполняет малые дозы витамина Е в продуктах питания.

Само название токоферол (toko — потомство, ferre — приносить) говорит о том, что Витамин Е играет важную роль в воспроизводительной функции

организма. Он способствует нормальному течению беременности и развитию плода, а также активно участвует в процессах образования спермы.

Витамин Е используется при лечении заболеваний сердца, воспаления почек, диабета, астмы, тромбозов, тяжелых трофических язв, помогает в лечении кожных заболеваний, ускоряет обновление тканей после ожогов, помогает в борьбе с грибковыми заболеваниями, лечит глаза, легкие, мышцы, кровь. Витамин Е — важный фактор, играющий роль при лечении бесплодия.

Витамин В1 (тиамин) незаменим для нормального функционирования нервной системы. Если у вас запоры, то возможно, вам не хватает этого витамина. Нормальное содержание витамина В1 поддерживает хорошее самочувствие, оптимизм, снимает усталость, раздражительность, нервозность, страхи, поддерживает хороший аппетит, улучшает работу желудка и пищеварение. Он не накапливается в организме. Витамин В1 необходимо доставлять организму ежедневно с пищей. Он хрупок, легко разлагается при длительной высокой температуре, а также в присутствии щелочей. Если во время варки добавить соль, это полностью уничтожит тиамин. Известно, что тиамин полностью разлагается под действием кофе. Значит кофеманы выводят из организма этот важный ингредиент, зарабатывая тем самым болезни пищеварения, нервной системы и стареют скорее, чем им написано на роду.

Больше всего нуждаются в витамине В1 дети в период интенсивного роста, особенно если их приучили употреблять сахар, сладости, мучные изделия. Еще больше в тиамине нуждаются женщины после 50 лет. Но от недостатка этого витамина страдают и молодые люди, недаром мы порой видим их «вечно уставшими», беспокойными, нервными, подавленными.

Почему же мы не всегда обеспечиваем себя достаточным количеством этого важного витамина? Люди чаще предпочитают вареную пищу: каши, овощи, пюре. Так они теряют большую долю тиамина. Питаться белым хлебом — это все равно, что набивать желудок ватой. Зерно, из которого выпечен этот хлеб, прошло такое отбеливание, такую промышленную обработку, что там нет уже никаких витаминов и микроэлементов. При таком питании уже не приходится удивляться раннему склерозу, плохой памяти, недержанию мочи, так как организм не только не получает при этом витамина В1, но и повышается потребность в нем во много раз.

Алкоголь затрудняет усвоение В1, делает людей раздражительными, усталыми, способствует возникновению рака полости рта, горла, гортани, пищевода. Консервированные продукты также обедняют наш организм тиамин. Источники витамина В1 — проросшие зерна, отруби, семечки подсолнуха, фасоль, горох, картофель, рис, гречка, спаржа, листовая зелень (петрушка, укроп, кинза, салат, шпинат, ботва свеклы), лесные орешки, сухофрукты. Дети от 4 до 7 лет, беременные женщины и

кормящие матери нуждаются в повышенной дозе витамина В1. Основные признаки его недостатка — нервозность, расстройство умственной деятельности и нервной системы, боль в ногах, запоры. Когда углеводная диета не сочетается с достаточным количеством витамина В1, в организме вырабатываются кислоты, которые откладываются в мозгу, наполняют кровь и лимфу, сердце. Витамин В1 стимулирует рост, способствует сексуальной активности как у мужчин, так и у женщин. Но мы, пренебрегая живыми продуктами, употребляя вареное, печеное, консервированное, рафинированное, умудряемся при изобилии продуктов, содержащих Витамин В1, обращаться в аптеку и к врачам из-за его недостатка.

Витамин В2 (рибофлавин) — это Витамин не только здоровья, но и красоты. Если мы хотим иметь эластичную, молодую, гладкую и здоровую кожу, надо позаботиться о том, чтобы в нашем рационе были продукты, богатые витамином В2. Недостаток его сокращает продолжительность жизни, приводит к плохому зрению, расстройству нервной системы, пищеварения, хроническим колитам, гастритам, общей слабости, кожным заболеваниям, нервным срывам, депрессиям, снижению сопротивляемости болезням, от него зависит состояние зрения и мозга, работы желез внутренней секреции.

Снижает уровень витамина В2 прежде всего лекарства, а также недостаточная или повышенная функция щитовидной железы и другие заболевания. Витамин В2 разрушается под действием борной кислоты, которая входит в состав более чем 400 средств домашнего обихода (стиральный порошок и т.д.). Рибофлавин хорошо переносит высокую температуру, но не любит света и растворим в воде. Разрушается при размораживании овощей, на свету, но сохраняется в холодильнике.

Основные источники: капуста, свежий горох, миндаль, зеленая фасоль, помидоры, репа, пророщенная пшеница, кисломолочные, лук-порей, картофель, сыр, творог, зеленые листовые овощи.

Витамин В5 (пантотеновая кислота) необходим для увеличения продолжительности жизни. Недостаток его вызывает нарушения обмена веществ, дерматиты, прекращение роста и другие заболевания. Если у вас седеют волосы, появляются белые пятна на теле, кожа становится дряблой, сухой, стареет, если вы начинаете полнеть — срочно меняйте питание. Витамин В5 помогает в лечении аллергии, помогает расти волосам, ликвидирует множества кожных заболеваний. Этот Витамин легко уничтожается при консервировании, замораживании и других способах промышленной обработки.

Содержится в зеленых частях растений, крупах, отрубях. Синтезируется микрофлорой кишечника.

Витамин В6 (пиридоксин) улучшает усвоение ненасыщенных жирных кислот. Вместе с кальцием он способствует нормальному функционированию мышц сердца и эффективному их расслаблению.

Он принимает участие во многих химических реакциях, протекающих в организме. Он играет важную роль в обмене жиров и белков. Чем больше их употребляет человек, тем больше требуется витамина В6. Если же в организме мало В6, щавелевая кислота — конечный продукт при усвоении пищи — не может преобразовываться в растворимые соединения и, соединяясь с кальцием, образует оксалаты, которые осаждаются в виде песка и камней в почках.

Источники пиридоксина: картофель, патока, бананы, капуста, морковь, отруби, пророщенная пшеница, горох, фасоль.

Витамины В9 (фолиевая кислота), В12 (цианкобаламин) участвуют в кроветворении, регулируют углеводный и жировой обмен в организме. При их недостатке в пище развивается малокровие. Пьющим и страдающим алкоголизмом не хватает витамина В9. Повышенная доза В9 необходима при приеме противозачаточных средств, при чрезмерном употреблении мочегонных трав и бактерицидных лекарств.

Признаки недостатка: депрессивные состояния, усталость, бессонница, раздражительность, забывчивость, слабость, бледность, воспаление десен, невралгические боли.

Витамин В9 содержится в свежих зеленых листьях малины, смородины, шиповника, березы, липы, подорожника, одуванчика, крапивы, сныти, тысячелистника, мяты и т.д. В петрушке, салате, разной капусте, свекле, огурцах, горохе, фасоли, сое, апельсинах, яйцах. В процессе тепловой обработки во время приготовления пищи, фолиевая кислота разлагается.

Витамин В12 играет важную роль в правильном функционировании нервной системы, влияя при этом на работу всех органов, смягчает боль в глазах, иногда лечит бесплодие, особенно у мужчин. Некоторые медики утверждают, что он содержится только в животных продуктах. Натуропаты считают, что он синтезируется нормальной микрофлорой кишечника. Витамин В12 содержится в сое, в зеленых частях огородных растений, зеленом луке, шпинате, морской капусте, пророщенной пшенице. Полностью обеспечить себя витаминами группы В можно, включая в состав пищи зернолистные растения, цельное зерно (крупы), пророщенные зерна, орехи.

Витамин В3 регулирует функцию нервной системы, связан с функцией щитовидной железы, влияет на функцию надпочечников.

Источник: проросшее зерно. Синтезируется нормальной микрофлорой кишечника.

Витамины К (К1 и К2) получили свое название от слова коагуляция (свертываемость), так как активно участвуют в процессах свертывания крови. У взрослых он синтезируется микрофлорой кишечника. Наиболее частой причиной недостатка витамина К являются болезни печени. Содержится он в зеленых листьях салата, капусты, крапивы, люцерны и других растений.

Витамин РР оказывает влияние на работу органов пищеварения, нормализует функцию печени, поджелудочной железы. Много его в гречке, горохе, проросшем зерне.

Витамин Н оказывает регулирующее влияние на нервную систему, участвует в жировом обмене. Потребность в нем удовлетворяется не только за счет питания, но и счет биосинтеза кишечной микрофлорой. Содержится в горохе, овсяной крупе.

Витамин Р (рутин) объединяет группу биологически активных веществ — биофлавоноидов. В настоящее время их известно около 500 и все они являются продуктами растительного происхождения. Биологические свойства витаминов Р и С имеют много общего. Основная роль витамина Р состоит в его капилляроукрепляющем действии, он нормализует состояние капилляров и повышает их прочность. Рутин применяется для лечения расширения вен, тромбофлебитов, геморроя, трофических язв, ревматических заболеваний, маточных кровотечений у беременных.

Источники рутина: черная смородина, клюква, вишня, черешня, крыжовник, шиповник, капуста, виноград, зелень, стручковый перец, гречка, цитрусовые (особенно белая кожица).

Витамин U способствует заживлению язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Применяется при хронических гастритах. Тепловая обработка приводит к потере витамина U. Содержится в капусте, свекле, петрушке.

Микроэлементы

Микроэлементы получили признание как необходимые для жизни вещества. Потребности человека в этих металлах жизни очень индивидуальны. Микроэлементы управляют процессами обмена веществ, поддерживают физическую и химическую целостность клеток и тканей. Микроэлементам принадлежит основная роль в активности необходимых для жизни ферментных процессов. Их недостаток также как и избыток незамедлительно сказывается на здоровье. При некоторых заболеваниях микроэлементы плохо усваиваются или не усваиваются вовсе. Врачи назначают искусственные, что крайне опасно. Потребность в них очень индивидуальна для каждого человека, есть даже токсичные микроэлементы. Надежнее опираться на потребление их из естественных продуктов. При этом существует гарантия автоматического регулирования самим организмом усвоения оптимального их количества без недостатка и излишка. Богаты микроэлементами морская и каменная соль.

Соли калия необходимы для функционирования всех мягких тканей: сосудов, капилляров, мышц (особенно сердечно-сосудистой), клеток мозга, нервов, желез внутренней секреции, печени, почек и других органов. Калий — противосклеротическое средство, он способствует выведению из организма лишней жидкости, помогает ликвидировать отеки, задержку мочи, водянку, мешая солям натрия (поваренная соль) накапливаться в

организме. Если у вас появились боли в мышцах, припухлости в тканях при ушибах, укусах и синяки, вам всегда поможет калий.

Продукты, наиболее богатые калием: яблочный уксус и натуральный мед, огурцы, картофель, морковь, петрушка, хрен, одуванчик, чеснок, капуста, редис, помидоры, курага, изюм, чернослив, бобовые, овсянка, бананы, грейпфруты, черная смородина.

Соли кальция — это основа строительного материала для костей, зубов, ногтей, они также необходимы для мышц, участвуют в процессах кроветворения, обмена веществ, повышают сопротивляемость организма к инфекциям и токсинам. Кальций благотворно влияет на нервную систему, оказывает противовоспалительное действие, является регулятором при климатических температурных изменениях. Кальций всегда трудится в союзе с фосфором, они оба не могут усваиваться друг без друга. Отвечает же за их равновесие в крови витамин Д. Поэтому основными источниками кальция следует считать продукты, содержащие не только кальций, но и фосфор, и витамин Д: морская капуста, сливочное масло.

Продукты, содержащие в большом количестве фосфор и кальций: яблоки, зеленый горошек, цельные зерна пшеницы, свежие огурцы, все виды капусты, особенно цветная, сельдерей, редис с ботвой. Всегда считалось, что наилучшими источниками кальция являются молоко и творог. Однако последние исследования показали, что молоко содержит такой кальций, который не свойственен человеческому организму, требует много энергии на усвоение.

Препятствует усвоению кальция щавелевая кислота из варёных продуктов. Она вступает в реакцию с кальцием, образуя труднорастворимые соли — оксалаты.

Кальций, фосфор и витамин Д имеют самое непосредственное отношение к профилактике рассеянного склероза. Жители тропиков, круглый год купающиеся в солнце, не болеют рассеянным склерозом. Изрешеченные кости (остеопороз) — одно из самых распространенных заболеваний костей у мужчин и у женщин старшего возраста, чаще всего наступает вследствие хронического недостатка кальция.

Потеря кальция костями — процесс незаметный, медленный, и потому коварный. Самые заметные симптомы — это боли в костях или их ломкость. Достаточно кальция и других микроэлементов мы можем получить, если будем ежедневно употреблять в пищу в первую очередь сырые овощи, фрукты, орехи. Наличие полезных микроэлементов в организме зависит только от способности организма усвоить то, что мы едим.

Соли магния. Человек может быть здоровым, если в его в пище недостает солей магния. Ионы магния участвуют во всех без исключения процессах, происходящих в организме. Недостаток магния в нашем питании вызывает страхи, беспокойство, нервозность, нетерпение, бессонницу, головную боль, постоянное чувство усталости, неконтролируемое раздражение; острые

спазматические боли в желудке, нередко сопровождающиеся поносом, приступы тоски, слезливость, плаксивость, ночной пот, аритмию, часто сопровождаемую сильной болью в грудной клетке; чувствительность к изменениям погоды, вызывающую различные боли зубов, десен, суставов, мышц, выпадение волос, ломкость ногтей, спазмы, судороги в мышцах. Дефицит магния, даже не слишком большой, может быть причиной сердечных болезней, но серьезный его недостаток ведет к инфарктам. Недостаток магния может вызвать повышение давления, камни в почках, геморрой.

Соли магния оказывают антисептическое и сосудорасширяющее действие, понижают артериальное давление, оказывают успокаивающее действие на нервную систему, играют значительную роль в борьбе с раком. Недостаток магния вызывает ослабление и даже прекращение функций иммунной системы организма, способствует возникновению лейкемии.

Соли магния есть в лесных орехах, сое. Норма магния от 300 до 600 мг в день. Например, в половине стакана свежей стручковой фасоли содержится 150 мг а сои — 200 мг магния. Продукты, богатые магнием: фасоль, горох, орехи, гречка, овсянка, шиповник, большинство овощей. Любая термическая обработка влечет за собой потери витаминов и микроэлементов, в том числе магния.

Говорят, что спиртное выводит радиацию. Да, организм изо всех сил старается избавиться от алкоголя, как от яда, буквально надрывается от непосильной работы и... заодно выводит и радиацию, но не настолько эффективно, чтобы ради этого жертвовать своей печенью. Алкоголь более других веществ понижает содержание магния в крови, способствует заболеваниям, связанным с его недостатком: болезни мозга, сердечно-сосудистые, белокровие. Поэтому иллюзия, что алкоголь лечит — грубое невежество.

Селен долгие годы считался ядом. Он действительно яд! Но только в определенных дозах: чуть-чуть больше — вредно, чуть меньше — тоже плохо. Для здоровья необходимо всего 0,00001 г селена. Селен и витамин Е осуществляют свою работу в организме в содружестве, хотя и независимо друг от друга, заменяя друг друга в биологических процессах. Избыток селена вреден — человек теряет волосы и ногти. Нам нужны лишь «следы» селена. К счастью есть растения, в которых селена ровно столько, сколько нужно человеку. Сопrotивляемость организма к инфекциям, в том числе вызывающим рак, зависит в немалой степени от присутствия в продуктах питания селена, а также витамина Е и С.

Селен уничтожает афлотоксины и плесень. Он парализует афлотоксины, предохраняя тем самым клетки от канцерогенного действия ядов. Самый опасный враг селена — углеводы. Это значит, что пирожные, сладкие пироги, торты, все газированные напитки могут полностью или частично уничтожить селен в нашем организме. Когда мы отказываемся от сахара,

мы сохраняем в нашем организме селен. Селена нет в обработанных продуктах, консервах, концентратах.

Продукты, содержащие селен: отруби, пророщенная пшеница, кукуруза, помидоры, грибы, чеснок. Чеснок богат селеном, содержит много других важных компонентов, таких как белок, углеводы, различные минералы, в нем много витаминов группы В, С, германий, сахара, фитонциды — летучие вещества, уничтожающие бактерии и грибы. Аптечные препараты из чеснока без запаха не заменят живой чеснок. Чеснок дезинфицирует пищеварительную дыхательную систему, лечит хронический понос, атеросклероз, предупреждает инфаркты. Лук и чеснок предупреждают образование тромбов. Они действуют как противодиабетическое средство, очищая кровь от излишков глюкозы. Чеснок лечит дизентерию и даже холеру, предохраняет от простуд, приостанавливает развитие раковых клеток.

Цинк. Нашим костям и коже не обойтись без цинка. Пять тысяч лет назад египтяне пользовались цинковой мазью для быстрого заживления ран. Примерно 100 лет назад обнаружили, что в этом элементе нуждаются и растения и люди. Исследования показали, что у пациентов, страдающих алкоголизмом, атеросклерозом, язвами на теле, циррозом печени, раковыми заболеваниями, болезнями сердца, как правило, содержание цинка в организме понижено. При изучении причин, вызывающих недостаток цинка, оказалось, что лечение кортизоном, применение противозачаточных таблеток, употребление слишком сладкой и соленой пищи приводит к потере организмом цинка. Понижает уровень цинка в организме алкоголь.

О недостатке цинка у детей свидетельствует плохой аппетит, замедленный рост, желание лизать и глотать металлические предметы, слабый рост волос. Недостаток цинка может стать причиной возникновения эпилепсии и шизофрении, является причиной старческого маразма, юношеских угрей, выпадения волос. Витамин А, находящийся в печени, действует только в присутствии цинка. Очень важно обеспечить потребность плода в цинке в первые три месяца беременности. Именно в это время женщина жалуется на изменение вкуса и обоняния, а ведь это — следствие недостатка цинка во вкусовых сосочках и рецепторах носовой полости.

Трудно обеспечить организм цинком каким-то иным путем, кроме определенной диеты. Как правило, продукты, богатые цинком, богаты и витаминами, особенно группы В, а также клетчаткой, сохраняющей здоровым желудочно-кишечный тракт.

Продукты, богатые цинком: отруби, пророщенная пшеница, тыквенные и подсолнечные семечки, овес, ячмень, орехи, горох, фасоль, зеленый чай, лук, чеснок, рис, свекла, картофель, помидоры, сельдерей, большинство овощей, фруктов. Употребляя пищу, богатую цинком, дополните ее пищей, богатой солями меди и железа.

Медь полезна человеку в малых количествах и вредна в больших. Медь играет важную роль в поддержании нормального состава крови, так как помогает лучше усвоить железо. Без меди невозможна деятельность некоторых ферментов, способствующих обмену веществ. Очень важна роль меди в создании оболочки нервных волокон. В темных волосах человека содержится больше меди, чем в светлых. При дефиците меди появляется седина. Медь содержится практически во всех продуктах, которые мы едим, а у младенцев есть запас этого элемента в печени.

Продукты, содержащие медь в достаточном количестве: орехи, сырой яичный желток, кислое молоко, ячмень, спаржа, петрушка, пророщенная пшеница, листья женьшеня. Надо знать, что медь токсична. Соединения меди, особенно с серой, ядовиты. Избыток меди может вызвать обратный эффект, то есть вызвать те болезни, для отсутствия которых норма меди необходима. В диете медь предпочитает быть в паре с молибденом. Варенье, сваренное в медном тазу полностью теряет витамин С, и одновременно в нем образуются вредные для организма соединения меди. При производстве швейцарского сыра, его вкладывают в кадку, содержащую медь, для того, чтобы появились характерные дыры, что делает сыр далеко не безопасным для здоровья. Без меди железо, накопленное в печени «до востребования», не может участвовать в образовании гемоглобина.

Железо участвует в процессах кроветворения и в создании гемоглобина, без него организм теряет кислород. Но железа нам всегда не хватает! И это странно, потому что железо содержится во всем, что мы едим. Дело в том, что оно не всегда хорошо усваивается. Железо, содержащееся в мясе и крупяных блюдах, усваивается с трудом, а содержащееся в растениях намного лучше.

Обычно человек теряет кровь, а с ней и железо во время хирургических операций и при любом другом виде кровотечений. Женщины гораздо чаще мужчин страдают из-за недостатка железа. Дефицит железа встречается довольно часто, в результате развиваются болезни крови, появляется упадок сил, общее ухудшение самочувствия, бледность кожи. Диетологи считают, что в недостатке железа повинно современное так называемое «хорошее питание» — сладости, изделия из белой муки, мороженое, конфеты, копчености, консервы и т.п.

Железо входит в состав гемоглобина — красного пигмента крови. Основная функция гемоглобина — снабжать организм кислородом и выводить двуокись углерода. Без железа не формируются красные кровяные тельца, от состояния которых зависят все важные процессы, происходящие в нашем организме. Витамины крупы В (особенно В12) и С помогают железу лучше усвоиться. Основные источники железа: лук, зеленые овощи, молодая крапива, репа, редис, горчица, морковь, пресс-салат, листья одуванчика, яичный желток, щавель, горошек, свежие помидоры, капуста, чеснок, салат, чечевица, фасоль, хрен, огурцы, яблоки,

груши, апельсины, земляника, сухофрукты, персики, сливы, смородина, мята, малина, клубника, пшеница. Чтобы улучшить усвоение железа к пище надо добавить продукты, богатые витамином С. Это, прежде всего петрушка, укроп, лимонный и апельсиновый сок, настой шиповника. Остается добавить, что железа также много в тыквенных и подсолнечных семечках, в бобовых. И не забудьте, что железо из растительных продуктов усваивается втрое лучше, чем из животных. Свежий сок крапивы (до цветения), являясь кладовой аминокислот, минеральных солей, витаминов, ферментов, микроэлементов, содержит много железа и прекрасно лечит анемию, превосходя во много раз по качеству синтетические препараты железа.

Йод необходим для синтеза гормона щитовидной железы — тироксина, а также для создания фагоцитов — патрульных клеток крови, которые должны уничтожать мусор и чужеродные тела в клетках. Недостаток йода вызывает серьезные нарушения обмена веществ, способствует развитию базедовой болезни и снижению иммунитета. В йоде нуждаются и животные. В некоторых районах йода слишком мало: в горах, вдалеке от морей, — приходится заботиться о достаточном количестве йода в пище. Молодым людям в период полового созревания, беременным и кормящим женщинам требуется большое количество йода. Часть йода не выводится и повторно используется организмом.

Основные источники йода: вода, яйца, молоко, морепродукты, зеленые части растений, салат-латук, репа, дыня, чеснок, спаржа, морковь, капуста, картофель, бук, томаты, фасоль, овсянка, щавель, виноград, клубника.

Кремний. Когда его содержание уменьшается, мы начинаем чувствовать старость, реагируем на изменения погоды, волосы становятся тонкими и ломкими и ломкими, может начаться облысение, кожа теряет эластичность, ногти ломаются, часто возникают кровоподтеки, воспаления, пролежни, герпес, перхоть, грибковые заболевания, о себе знать застарелые раны, проявляется ломкость костей. Кремний помогает строить кости независимо от витамина Д, поэтому он необходим и старикам, и детям, и взрослым, здоровым и больным, так как оказывает благоприятное воздействие на работу сердца, состояние зубов, костей, волос, ногтей. Дистрофия, эпилепсия, ревматизм, ожирение, атеросклероз — вот перечень болезней, которые сегодня можно успешно лечить, увеличив в своем рационе не количество продуктов, богатых кремнием. Сколько кремния нам необходимо — до сих пор точно не установлено. Кремний содержится в травах: хвощ, горец птичий, пырей, крапива, мать-и-мачеха, медуница, собачник аптечный; в продуктах: отруби, оболочка зерен ржи, ячменя, овса, гречихи, сельдерей, листья одуванчика, лук-порей, кислое молоко, редис, помидоры, репа, семена подсолнуха, овощи и фрукты с кожей.

Каолиновые сорта глины содержат более 45% кремнезема. Это обычно

светлые глины — белые, голубые, розовые. Более 70 элементов в организме человека усваиваются только в присутствии кремния.

Кадмий — побочный продукт, который получают при переработке цинковых руд. Большие количества кадмия очень опасны для здоровья, вызывают злокачественные опухоли, невыносимую боль в мышцах, деформация скелета, непровольные переломы костей (кадмий вымывает кальций из организма), нарушение функций легких, почек и других органов. Канцерогенное действие никотина связано с присутствием кадмия. Он содержится в питьевой воде, удобрениях, загрязненном воздухе.

Алюминий далеко не безвреден, как показали современные исследования. Накапливаясь в организме, он вызывает ряд тяжелых заболеваний: старческое слабоумие, повышенная возбудимость, нарушение вазомоторных реакций у детей, анемия, головные боли, заболевания почек, печени, колиты, болезнь Паркинсона.

И, тем не менее, он до сих пор пользуется репутацией безобидного, используется для производства кухонной посуды, фольги для оборачивания продуктов питания, банок для пива и воды. Содержится в аспирине, в сыре, дезодорантах, питьевой воде и поваренной соли.

Мышьяк известен и как лекарство и как яд. В определенном количестве мышьяк необходим нашему организму, так как препятствует потере фосфора. Некоторые формы аллергии вызваны дефицитом мышьяка в организме. Мышьяк применяют при анемии, для повышения аппетита. При отравлении большими дозами селена мышьяк применяют как противоядие. Но если концентрация мышьяка в продуктах питания и в почве переступит границу, то число смертельных случаев, вызванных раком гортани, глаз или лейкозием, увеличится. Мышьяк находится во всех продуктах питания, кроме рафинированного сахара. Не следует увлекаться продуктами, в которых много мышьяка: дары моря, то есть рыбы, моллюски и т.п.

Олово в избытке содержится в домах, расположенных не более 500 м от автодорог и создает идеальные условия для появления злокачественных опухолей. Если увеличить в рационе дозу магния, можно уменьшить токсичность олова и облегчить его выведение из организма. Олово вызывает нарушение функций мозга, может стать причиной психологических заболеваний, повышенной возбудимостью детей, агрессивностью, отсутствием интереса к чтению, учебе, играм. При повышении содержания олова в организме ухудшается общее самочувствие, появляются запоры, тошнота, бесплодие, сердечные недомогания, кишечная колика, бледно-серый цвет кожи, малокровие, поражение мозга и нервов. Живущим вблизи шоссе необходимо получать с пищей достаточно магния, железа, кальция, цинка, витаминов.

Свинец содержится в выхлопных газах авиационных и автомобильных двигателей. Отравление свинцом очень опасно. Нельзя разбивать огороды,

собирают грибы, лечебные травы, съедобные растения ближе 100 м от автодорог. Свинец является виновником болей в области живота, анемии, артрита, нарушения мозговой деятельности, повышенной возбудимости, нарушения детородной функции у женщин, ослабляет иммунитет, вызывает общую слабость, психологические заболевания, поражает почки и печень, негативно влияет на синтез в организме витамина Д, что ведет к дефициту кальция.

Чтобы защитить себя от вредного воздействия ядовитых металлов, употребляйте растительные продукты питания, сохранившие свои естественные биологические свойства. Активно нейтрализует действие ядовитых металлов капуста. Посуду лучше всего иметь глиняную, стеклянную или эмалированную, ни в коем случае не алюминиевую. Фрукты и овощи с яркой окраской хорошо защищают организм от изотопов тяжелых металлов, повышают сопротивляемость и ускоряют процесс самоочищения. В морской капусте есть вся таблица Менделеева в легкоусвояемой форме, она ускоряет выведение из организма радиоактивных элементов. От грибов в наше радиоактивное время лучше вообще воздержаться, они как губка впитывают стронций и цезий.

Кобальт является составной частью витамина В12. Кобальт необходим для нормальной деятельности поджелудочной железы, для образования красных кровяных телец, регулирует содержание адреналина — гормона надпочечников — желез выживания. Кобальт нужен тем, кто страдает диабетом, анемией, раком крови, СПИДом.

Кобальт и марганец предупреждают раннюю седину волос, улучшают их состояние, активно стимулируют процессы кроветворения увеличивают синтез нуклеиновых кислот, помогают восстановлению клеток, тканей, органов и систем организма после тяжелых заболеваний. Кобальт необходим для обмена веществ аминокислот, без которых в нашем организме не формируются протеины (белки). Кобальт, как и любой микроэлемент нужно получать из естественных продуктов, где в сочетании есть и витамины и микроэлементы.

Основные источники кобальта: сливочное масло, топленое, соевое масло, проращенная пшеница и отруби, гречка, кукуруза. Продукты, богатые кобальтом, необходимо сочетать с продуктами, богатыми марганцем и витамином В12.

Фтор в избытке вызывает заболевания зубов. Разница между полезной и вредной дозами ничтожно мала. Сегодня из-за промышленных предприятий всё живое отравлено фтором. Соли фтора, попадая в организм человека, концентрируются в его костях, вызывая остеохондроз, изменение цвета и формы зубов, огрубение суставов, костные наросты.

Избыток фтора опасен. Много его содержится в черном чае (чем крепче, тем больше). С неумеренным увеличением в организме фтора, на эмали зубов появляются темные пятна, зубы крошатся, их трудно пломбировать.

Существует связь между увеличением фтора в организме и раком пищеварительной системы.

Фтор содержится в консервированных продуктах питания, присутствует в ядовитых формах, в растениях, поливаемых водой с фтором. Уменьшить содержание фтора в продуктах можно путем их замачивания перед употреблением — ненадолго — так как его можно вымыть. Особенно это необходимо делать жителям промышленных районов.

Ванадий играет важную роль в повышении защитных функций организма. Он стимулирует движение фагоцитов — клеток крови, поглощающих болезнетворные микробы и повышающих невосприимчивость к инфекциям.

В сочетании с другими минеральными веществами, ванадий замедляет процессы старения. Основные пищевые источники: все виды капусты, хрен, чеснок, лук, редис, репа, кресс-салат, тыква, морковь, картофель, стручки бобов, крыжовник, слива, инжир.

Марганец необходим для правильного развития клеток, хорошего усвоения витамина В1, железа, меди, он помогает смягчить токсические свойства многих соединений. Вот почему в быту при любых желудочно-кишечных отравлениях используют слабый раствор марганцовки. Больше всего его в чае и какао. Потребность в марганце очень небольшая, поэтому продукты, содержащие много марганца, лучше исключить, так как его избыток может нанести вред. Марганец содержится в перце, клюкве, горохе, фасоли, меде, горчице, лимонах, сельдерее, свекле, луке, капусте, моркови, огурцах, картофеле, помидорах, редьке, петрушке, овсянке, рисе, ячмене, малине, шпинате и других.

Литий является одним из ценнейших микроэлементов. Когда-то литием лечили подагру и экзему. Считают, что там, где в воде больше лития, люди добрее и спокойнее, среди них меньше грубиянов и скандалистов, значительно меньше психических заболеваний. Литий предупреждает склероз, болезни сердца, в какой-то степени диабет и гипертонию, помогает магнию в антисклеротической защите. Однако лечение искусственным литием в таблетках или инъекциях может привести к непоправимым последствиям. Литий содержится в некоторых минеральных водах, в растениях. Наземные их части богаче литием, чем корни. Больше всего лития в растениях семейства гвоздичных, пасленовых (помидоры, картофель).

Хром необходим нашему организму в определенных дозах, но если его больше, чем надо, он опасен. Хром усиливает процессы обмена углеводистых соединений, принося пользу пожилым людям. Люди, работающие в контакте с хромом, вдыхающие его пыль, заболевают раком легких в 20—30 раз чаще других. Много хрома в воздухе промышленных районов. Именно он вызывает заболевание астмой. Содержится в картофеле в кожуре, свежие овощи.

Ртуть — естественная составная часть некоторых скальных пород, воды, почвы, воздуха. Ртуть коварна тем, что действует бессимптомно. Необратимые процессы в организме начинаются незаметно: появляется головная боль, головокружения, воспаление десен, затруднения в концентрации внимания, тошнота, бессонница, выпадение волос. Ртуть накапливается в организме животных и людей понемногу, причем эти накопления могут дать о себе знать в последующих поколениях. Ртуть содержится в таких продуктах как мука, хлеб, рыба.

Глава 6

Питание для детей

Мы ответственны за тех, кого нам приходится кормить.



Глава 6

Мы очень тщательно порой относимся к рациону наших питомцев. Особенно экзотических домашних животных нужно кормить строго определёнными продуктами, ни в коем случае не подкармливая лакомствами с собственного стола. В число запрещённых продуктов для домашних животных, как правило, попадают копчености, солёная еда и кондитерские изделия. Между тем, мы позволяем нашим детям питаться кока-колой, гамбургерами и чипсами с промежуточными десертами из конфет и шоколада. В нашем обществе уже считается нормой то, что дети часто болеют и плохо развиваются. Мы легко включаемся в процесс обогащения тех, кто наживаетея на продуктах и лекарствах, отдавая в жертву собственного ребёнка. Приведём несколько примеров из собственной практики.

Одиннадцатилетний Серёжа из Казахстана приехал на программу с третьей степенью ожирения. Мама — медик. Ребёнок очень любит поедать всякие ненужные вкусности, и ничто не помогает ему снизить вес. Отказавшись на программе в горах Алматы, вдали от магазинов, на вегетарианском питании, поначалу решительно настроенный похудеть, Серёжа на третий день взгрустнул... Но ежедневные занятия йогой и походы в горы отвлекли мальчика, и за две недели он, незаметно для себя сбросил 9 кг и вернулся домой похудевшим, загоревшим и окрепшим, а главное — с новыми привычками в питании. Нужно сказать, что привычки эти дома, в условиях современных магазинов, у ребёнка закрепляются обычно ненадолго. Тут уже очень многое зависит от самого ребёнка и, конечно, от его родителей.

Десятилетняя Настя, страдающая частыми приступами эпилепсии, была переведена на диету с полным отказом от соли, сахара, хлеба и многочисленных лекарств. За время программы (21 день) у девочки не только ни разу не было приступа, но и существенно улучшилось общее самочувствие. После программы в семье Насти произошли коренные изменения в питании — мама продолжала кормить ребёнка, соблюдая диету. У девочки повысилась успеваемость в школе, приступы не возвращались.

Облегчение состояния при переводе на правильное питание происходит ментально. Однако на практике далеко не каждый взрослый в состоянии отказаться от привычных лакомств, даже при непосредственной угрозе здоровью, а дети подвержены соблазнам вкусов не меньше, к тому же, в этом возрасте происходит формирование стереотипов и привычек в еде. И эти привычки закладываются в первую очередь именно взрослые — родители, бабушки и дедушки, всё окружение ребёнка. Пока рос мой сын (запись от О.Салий), я сама столкнулась с постоянным желанием окружающих побаловать ребёнка колбаской, конфетками, чипсами и

прочими «вкуснятинами». До первого класса с этим как-то можно было бороться и мы практически не знали что такое простуды и другие детские недомогания. До года ребёнок питался только материнским молоком, дополнительно получая свежесжатый сок. При этом ребёнок умудрялся набирать в весе больше нормы. Я никогда не заставляла его есть, а сам он, до шести лет, мог в течение суток вспомнить о еде только один или два раза и на протяжении нескольких дней питаться только одним видом пищи. При этом он был очень активным и неслабым ребёнком. Сейчас, к четвёртому классу школы у нас происходит ненавязчивая борьба с чипсами и шоколадом, на школьном питании стали появляться простуды. Однако у ребёнка есть знания: если появляются проблемы в здоровье, он знает от чего лучше воздержаться, чтобы поскорее выздороветь. Итак, перейдём к практическим рекомендациям.

Ребёнка стоит сразу приучать к тщательному пережевыванию пищи. Многие кормят детей только мягкой пищей: пюре, жидкими кашами, в результате чего дети так и не приучаются жевать. Если ребенок не может разжевать свою пищу, он не готов к ней. До года в качестве дополнительного питания ребёнку можно давать свежесжатый сок: морковный, яблочный, апельсиновый, морковно-огуречный и т.д. Начать можно с маленьких порций, постепенно доведя количество сока до 200 гр. за один приём. Главное — соблюдать режим питания и не давать сок после приёма другой пищи. Лучшее время — утром в качестве завтрака. Тогда никакие диатезы и расстройства желудка не будут беспокоить вашего ребёнка. Летом очень полезно добавлять в морковный сок столовую ложку крапивного — сок из свежей крапивы (особенно молодой) отлично повышает уровень гемоглобина.

Со второго года жизни ребёнку можно давать любые овощи, фрукты и орехи, за исключением арахиса. Овощи можно давать вареные, запеченные, но предпочтительно сырые. Они обязательно должны быть свежими.

Ни в один период истории человек не имел такого разнообразия в питании, какое он имеет сейчас. Однако дети вполне естественно могут придерживаться монодиеты — они часто стремятся принимать пищу из одного продукта, что в результате наиболее полезно. Родители, как правило, не разрешают им этого делать, стремясь разнообразить питание ребёнка. Хотя, конечно, стоит оберегать ребёнка от монодиеты из конфет, варенья, бутербродов или макарон. Не стоит приправлять и подслащивать еду, чтобы не стимулировать жёлодочный рефлекс и не принуждать ребёнка к перееданию. Одна из самых распространённых ошибок — это принуждение детей к еде, когда у них нет ни желания, ни потребности в ней. Дети обязательно будут кушать, когда проголодаются.

Не бойтесь, если вам кажется, что ребёнок ест мало — а так вам буде казаться наверняка, в силу привычек, привитых нам с детства. Если между приёмами пищи ребёнок не получает «безобидные» конфеты или печенье,

то его аппетит должен быть как раз в норме, т.е. достаточно умеренным.

Сырой крахмал переваривается лучше и полнее, чем вареный. Злаки (крупы) принадлежат к числу наиболее трудноусваиваемых продуктов. Они не должны входить в диету грудных и малолетних, у которых способность к усвоению крахмала еще очень слаба. От такой пищи у детей в раннем возрасте проявляются болезни почек и даже камни в них. Не давайте ребенку переработанных крахмалов, рафинированных сахаров, так называемых «завтраков». Рисовые, пшеничные, кукурузные хлопья, шарики, колечки — неподходящая пища ни для детей, ни для взрослых. До шести лет детям нельзя давать мяса, а лучше не давать вообще. Очень вредны мясные бульоны, действующие скорее как возбудители нервной системы, не являясь продуктом питания. Вредны, как для физического здоровья, так и для формирования привычек чёрный чай, кофе, какао, шоколад. Эти лакомства возбуждают нервную систему и перегружают почки.

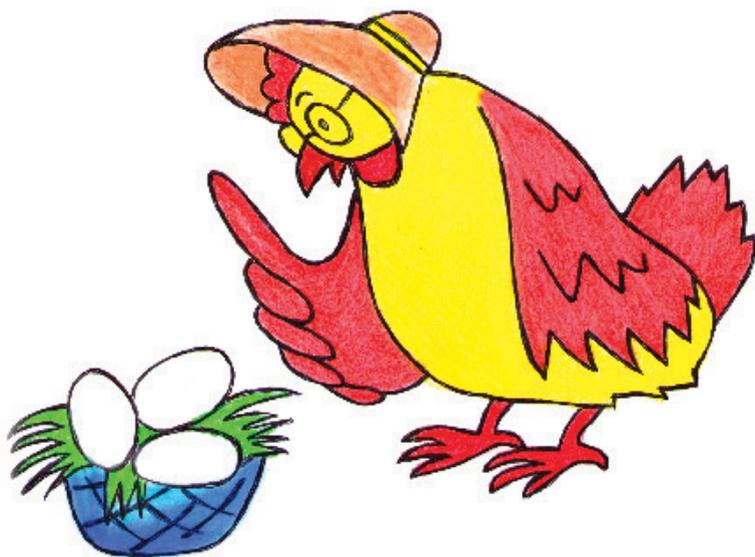
В целом, питание ребёнка должно быть таким же, как и питание взрослого: как можно больше естественных продуктов, фруктов и овощей и как можно больше умеренности в еде. Более подробно ознакомиться с рецептами оздоравливающего питания, которые мы используем на программах «Детокс», можно в следующей главе «Практические рекомендации».

Есть ещё один, пожалуй, самый важный момент, который должен помнить каждый, кто имеет отношение к кормлению детей: поедая огромное количество вредной пищи, мы медленно убиваем свой собственный организм, и только мы ответственны за это. Ребёнок рождается без зависимости от аппетита и каких-либо пристрастий в еде. И формируем его привычки именно мы. Приучая ребёнка к обжорству и развивая у него зависимость от вкусной и бесполезной пищи, мы также берём ответственность за его будущее здоровье только на себя.

Глава 7

Практические рекомендации

Сегодня каждый из нас — ходячая научная лаборатория. Чего проще: эксперименты с питанием может проводить каждый у себя дома. Изобилие еды, обилие знаний... В этой главе собраны практические рекомендации по питанию.



Глава 7

Премудрости правильного питания достаточно хорошо изучены и знакомы современному миру. Но абсолютно все целители мира, стремящиеся научить человека правильно питаться, сталкиваются с мощной психологической преградой: привычкой питаться неправильно и во вред здоровью.

Откуда у нас, «разумных», такое качество: есть что попало, объедаться, не имея сил остановиться и умирать от обжорства и его последствий? Оказывается, мы приговорены Природой, создавшей нас, стремиться к приятному, не задумываясь вредно это или полезно.

Около 3000 лет назад древние мудрецы открыли, что наш бессознательных телесный ум (от органов чувств) постоянно реагирует на тонкие ощущения в теле и порождает реакции влечения к приятному и отвращения к неприятному. Многократные реакции отвращения или влечения создают привязки — самсары. Это так называемые интеллектуальные и эмоциональные модели, формирующиеся при жизни, а также заложенные в нас от рождения. То есть характер, личные впечатления, взгляды, поступки — всё, формирующее поведение. Подробно и достоверно об этих наших качествах рассказывают линии на ладонях, формы и относительные размеры рук, пальцев, ногтей.

Самсары создают русло нашей жизни, крепко держат нас в своих руках, поэтому мы поступаем однообразно, по привычке. К счастью, привычки (самсары) бывают вредные и полезные. И мы можем разрушать и создавать их с помощью сознательного ума — разума. Но разум спит, пока мы его не разбудим и не научимся им пользоваться для благоустройства организма.

Если человек хронически болен и хочет стать здоровым, то в первую очередь надо создать новые привычки в питании. Легче всего для обычного человека делать это на специальных тренингах. Любые тренинги дают результат, если они достаточно продолжительны: сознательный ум должен победить ум телесный (инстинкты) и укрепить свои позиции, создав новые привычки. При этом полезное, но поначалу неприятное (еда без соли, например) становится постепенно приятным — капля камень точит.

Сыроедение и полусыроедение

Употребление в пищу только свежих овощей и фруктов и свежесжатых соков - это то, что я рекомендую в первую очередь для максимально эффективного оздоровления при любом диагнозе. Если у человека, согласно аюрведе, преобладает ватта-тип, то в рацион может быть включена варёная горячая еда один раз в день, в обеденное время (полусыроедение).

Свежевыжатые соки

Соки, в отличие от твёрдых фруктов и овощей, перевариваются и впитываются с минимальными энергетическими затратами и почти полностью используются для питания и восстановления клеток, не засоряя, а напротив очищая организм.

Соковая диета отлично очищает, омолаживает и оздоравливает организм, она гораздо приятнее, а иногда и полезнее, чем голодание.

Их необходимо употреблять не более чем через час после приготовления.

Фруктовые

Содержание кальция в апельсиновом соке больше чем в коровьем молоке. Он способствует пищеварению, снимает усталость, повышает иммунитет, положительно влияет на состояние кожи, укрепляет сосуды, снижая фактор риска инфаркта. Выводит шлаки и токсины, тормозит гнилостные процессы, снижает сахар в крови, полезен диабетикам.

Грейпфрутовый нормализует обмен веществ, давление и работу сердца, приостанавливает рост жировых отложений и помогает от бессонницы.

Мандариновый тонизирует, поднимает настроение, снижает холестерин, оказывает антимикробное действие.

Гуава содержит в пять раз больше витаминов, чем апельсин.

Яблочный сок содержит минимальное количество калорий, много железа и помогает выводить камни из почек.

Грушевый сок оказывает мочегонное и бактерицидное действие.

Гранатовый сок повышает уровень гемоглобина и сопротивляемость организма радиации.

Можно смешивать фруктовые и ягодные соки.

Ягодные соки самые поливитаминные.

Овощные

Морковный сок считают эликсиром молодости. Он показан при беременности и в период кормления, очищает печень, незаменим при язвах и раковых заболеваниях, излечивает бесплодие.

Свекольный сок улучшает качество крови, полезен во время менструаций, повышает умственные способности.

Баклажанный сок существенно снижает холестерин.

Капустный сок является отличным средством для очищения кишечника и похудения, содержит йод.

Сок сельдерея обладает способностью сохранять кальций в растворимом состоянии, полезен при нервных расстройствах, авитаминозе, бронхиальных и лёгочных недугах.

Огуречный сок улучшает рост волос, очищает суставы, укрепляет зубы и десны. Сок топинамбура полезен при диабете.

Луковый и чесночный соки применяют для чистки лёгких, при

дизентерии.

Сок петрушки поддерживает нормальную деятельность надпочечников и щитовидной железы, укрепляет сосуды, полезен при глазных заболеваниях. Употребляется только в смесях с другими овощными соками.

Картофельный сок способствует удалению пятен на коже, полезен при нервных заболеваниях, подагре, ущемлении седалищного нерва.

*Категорически нельзя смешивать овощные соки с фруктовыми или ягодными. К овощным сокам в соковыжималку можно добавлять зелень и зубок чеснока.

Голодание

Не спешите голодать. Особенно, если у вас ожирение. Скорее всего будет гораздо лучше, если вы сможете побыть на сыроедении месяц-другой или какое-то время выдержать питание только свежавыжатыми соками.

Практика показывает, что в большинстве случаев для оздоровительного эффекта можно обойтись без столь сильного средства. Дело в том, что голодание, хоть и является кардинальной чисткой организма от ядов, но оно не может предотвратить последующее загрязнение при возврате к прежним привычкам в питании. При этом, голодание может стать ступенькой к перестройке наших привычек: после поста гораздо легче начать питаться по-новому.

У большинства современных людей в организме накапливается много шлаков, которые находятся в суставах и тканях. Во время голодания все они начинают интенсивно выходить в кровь (то же происходит во время сильного стресса). Поэтому голодать не опасно только для тех, кто умеренно питается. При ожирении, диабете, да и любых нарушениях здоровья лучше очищать организм поэтапно — с помощью умеренного естественного питания.

Наиболее безопасные продукты для выхода из голода — это свежеприготовленные овощные и фруктовые соки. Переедание после голода — глупо и опасно. Любая болезнь возобновится при возвращении к старым привычкам даже после выздоровления.

Лёгкая и тяжелая еда

К лёгкой еде относятся сырые живые растения, созданные природой. К тяжёлой - всё остальное, особенно то, что создано человеком путём кулинарного производства.

Если вы решили начать питаться лёгкой едой и постепенно безвозвратно привыкнуть к ней, одновременно добавьте физической активности мышцам: йога, ходьба, плавание, походы в горы, лыжи,

теннис...

Тренажёры недопустимы, так как они спазмируют мышцы. Полная йога в отличие от тренажёров придаёт мышцам живую и более мобильную силу. Восточные единоборства - это не что иное как динамическая йога, где с “закачанными” мышцами делать нечего. Ловкая сила развивается от растяжек и от лёгкой еды.

Как построить график питания

До 12 часов — ничего не принимать в пищу. В крайнем случае, при раннем подъёме и необходимости в еде, можно выпить свежавыжатый сок или съесть небольшой сочный фрукт (кусочек арбуза, апельсин, но не банан).

С 12 до 14 часов — обед.

Спустя 2 часа после обеда и до 18 часов — свежавыжатые соки, сырые фрукты.

После 18 часов — ничего.

Судите сами: с 6 до 10 часов накапливаются пищеварительные соки - это время активности капхи. Энергия для переваривания пищи, пищеварительный огонь, работает в полную силу с 10 до 14 часов. Это время активности питты в организме. С 14 до 18 часов идёт продвижение пищи по тракту. Это время активности ваты.

Стало быть, проглатывать еду, то есть кушать можно почти безнаказанно с 10 до 14 часов, что и делают до сих пор кришнаиты и не только они.

Варёная вегетарианская еда считается тяжёлой, поэтому её можно принимать лишь в обед с 12 до 14 часов. До 10 часов, а то и до 12 лучше ничего не кушать, а заниматься чем-то полезным для себя (например йогой).

После обеда, сделав 2-х часовой перерыв, можно кушать сырые фрукты, овощи, пить свежеприготовленные соки. После 18 часов кушать нельзя, это время активности капхи - вы растолстеете. Но на этапе привыкания к новому графику можно выпивать стакан свежеприготовленного сока.

Варианты обедов (с 12 до 14 часов)

1. Обед овощной сырой и варёный: свежеприготовленный овощной сок или арбуз. Через полчаса салат из сырых овощей, после салата - варёное блюдо.

2. Обед фруктовый сырой: свежеприготовленный фруктовый сок, фрукты моно или ассорти. Варёные блюда не сочетаются с фруктами - будет вздутие живота.

3. Обед овощной сырой: свежий овощной сок и овощной салат.

Из чего готовить (набор продуктов)

Овощи и фрукты нельзя смешивать в одном блюде и в соках. Лучший вариант - это придерживаться сезонности: что созревает, то и есть. Но не бойтесь поесть привезённые издалека заморские фрукты и овощи - шлаки одинаковые от своих и от заморских, тем более, что зимой в северных районах своих растений, кроме запасённых с лета - нет. Словом, овощи и фрукты можно употреблять в пищу какие хочется.

Сухофрукты лучше размачивать и выбирать для этого засушенные естественным путём: на солнце, на сквозняке, необработанные серой. Можно использовать нерафинированное подсолнечное масло, приправы, зелень. Не поедайте много орехов, от них страдает печень. Мёд - только настоящий и всего 30 г в день.

Категорически исключить из питания: соль, сахаросодержащие, пшенично-мучное, молочное, консервированные овощи и фрукты, рафинированные растительные масла.

Сырые блюда

- Овощные и фруктовые салаты (помидоры можно употреблять в пищу отдельно от всего, в крайнем случае с огурцами, чесноком и сладким перцем, иначе они закисляют организм).

- Сырой суп из томатного сока, нарезанных помидоров, огурцов, сладкого перца, тёртого чеснока, черного перца, зелени.

- Коктейли и салаты из фруктов. Можно использовать блендер и смешивать свежавыжатые соки и фрукты 2-3 видов.

Сложные (разнообразные) блюда не нужны, они затрудняют пищеварение. Забудьте о сыроедческих ресторанах и сложных сыроедческих рецептах - эти блюда могут оказаться вреднее, чем кусок мяса.

Блюда варёные

Супы, борщи без за жарки, каши на воде. Масло топленое или растительное добавляется в конце варки. Фаршированные рисом перцы, голубцы, тушеные и отварные овощи.

Чем проще блюдо (меньше ингредиентов), тем легче оно переваривается.

Монопитание

Лучший вариант питания - это в один присест съесть что-либо одно из фруктов или овощей. Можно в течение дня или даже всю неделю кушать что-либо одно. Например арбузы, яблоки, сливы, помидоры и т.д.

Список литературы

Брег П. Чудо голодания
Гогулан М. Законы полноценного питания
Литвина Н. Кулинария здоровья
Марина Т. Активное долголетие
Уокер Н. Лечение сырыми соками
Шаталова Г. Целебное питание
Шелтон Г. Голодание и здоровье

Школа йогатерапевта Татьяны Мариной

Пособие по питанию для участников оздоровительных очищающих йогатерапевтических семинаров “ДЕТОКС” (Таиланд, Россия, Казахстан)

сайт: <http://yoga-therapy.ru/>

e-mail: t.yogatherapy@gmail.com

Авторы:

Татьяна Марина, йогатерапевт.

Ирина Марина — диетолог, инструктор йоги.

Ольга Салий — инструктор йоги, журналист (www.free-writer.ru).

Художник:

Ирина Марина

