

Александр Чупрун - известный популяризатор истинной натуропатии; лектор, автор статей об оздоровлении и книги "Что такое сыроедение и как стать сыроедом (натуристом)". Основатель и президент виртуальной Израильской Академии противодействия старению "Ад мза кмо эсрим".

Родился в 1935 г., на Украине (г. Макеевка Донецкой обл.). По образованию гигиенист. Много лет работал в редакциях херсонских и киевских газет (писал на темы здоровья и экологии). Организовал перевод на русский язык для самиздата трудов таких известных натуропатов, как Уокер, Шелтон, Брэгг, Джеффри, Вивини, Роджерс и др. Был действительным членом Московского общества испытателей природы при МГУ (по секции геронтологии), почётным членом правления Народного института натуропатии и руководителем секции сыроедения Российского вегетарианского общества.

Несколько лет (1974-1978 гг.) читал публичные лекции о натуропатии, лечении голоданием и сырой диетой в качестве члена лекторской группы, возглавляемой ведущим специалистом по лечебному голоданию (РДТ) проф. Ю.С.Николаевым (при московском Доме медика).

В марте 2003 г. принял предложение Научного общества натуральной медицины организовать и возглавить Израильский филиал Общества.

---

---

# **Что такое сыроедение и как стать сыроедом (натуристом)**

# ДИЕТА ИЗ «КОПИЛКИ КУРЬЕЗОВ» (Вместо предисловия)

Как-то в начале сентября 1967 года, развернув газету «Вечерний Киев», я прочел в ней любопытную заметку. Вот она, целиком, до единого слова:

«Диета долгожителя

Служащие почтового отделения небольшого шотландского городка очень удивились, получив из Бразилии телеграмму такого содержания: «Мистер Дуглас Семпл, земля будет закуплена в штате Парана. Колонисты ожидают вашего приезда». Однако самого Дугласа Смепла текст этот ничуть не удивил: его приглашали в Бразилию, чтобы он помог организовать колонию... долголетних.

По профессии Д. Семпл биолог, по образу жизни — убежденный вегетарианец. Еще в молодости, побывав как-то в Калифорнии, Семпл увидел в парке тысячелетние секвойи. Его поразило, что ни одна из них не умирала от старости.

«Люди осуществляют за столом самоубийство с ножом и вилкой». Это выражение одного хирурга стало для Смепла на всю жизнь весомым предостережением при выборе еды. Вот уже много лет диета шотландца состоит исключительно из овощей, фруктов, орехов и свежей воды. Он и до сих пор бодр, здоров и выглядит куда моложе своих 80 лет».

По старой привычке я вырезал заметку, поставил дату публикации и положил в папку, которая у меня называлась «Копилка курьезов». Если бы мне сказали, что через пять лет она станет для меня в буквальном смысле слова судьбоносной, я бы тогда лишь рассмеялся.

Пять лет спустя в ответ на мои жалобы на свое здоровье мой друг Михайло Орлюк спросил:

— А ты про сыроедов слышал?

— Они что, сыром питаются? — ответил я вопросом.

— Да нет, это вегетарианцы, которые все едят в сыром виде.

— Это как же? Назад, к обезьяне?

— Ну, — сказал мне Михайло, — назад или вперед, разбирайся сам. А завтра я тебе привезу пару книжечек про сыроедов.

Надо сказать, что скептицизма по отношению к новым рецептам восстановления здоровья я накопил к тому времени уже достаточно. Я был пациентом «заслуженным», со стажем свыше 20 лет, и частенько посещал невропатологов, которые добросовестно старались мне помочь, спасти от головных болей, постоянного чувства усталости, которые совершенно отравляли мое существование. Наконец, после полутора лет бессонницы стало пошаливать и сердце.

Вот что принес мне мой спаситель Михайло Андреевич: аккуратно переписанный на машинке перевод книги тегеранского армянина Аршавира Тер-Ованесяна «Сыроедение в кратком изложении» и ксерокопию книги «Сырая пища и ее приготовление», изданной в Ленинграде в далеком 1931 году. Шел январь 1973 года. На три месяца я засел в библиотеках Киева, где жил тогда, выискивая все, что можно было найти о вегетарианстве, о применении сыроедения в клинике. Нашел не так уж много. В республиканской медицинской библиотеке не было даже такого раздела в каталоге. Не было его и в библиотеке АН УССР, и в Институте гигиены питания. И лишь в библиотеке мединститута раздел «сыроедение» был, но в нем отыскалась одна единственная карточка. Я понял, что тема эта почему-то «хорошо забыта», и скорее всего умышленно теми, кто в послевоенные годы руководил диетологией, а значит — есть над чем поработать.

И начался мой поиск вместе с другими людьми, так же отгороженными от правды о

собственной пище, а потому безуспешно искавшими здоровье в поликлиниках и аптеках.

Я резко перешел на сыроедение. И очень скоро, через два месяца, почувствовал себя настолько хорошо, что пошел к своей доброй докторше, которая выдала мне не один больничный лист, и сказал ей:

— Вы потеряли пациента, доктор, я выздоровел!

И я рассказал ей, что вылечился такой вот странной диетой.

— Ну, — это вы себе внушили, — был ее ответ.

— Э, доктор, — возразил я весело, — а вам такое говорить пациенту не полагается, и вы это знаете.

У медсестры скептицизма было меньше она выскочила за мной в коридор и записала, что можно прочесть на эту тему.

Вес мой резко падал дважды: за первые два месяца килограммов на восемь, я еще те же полпуда сбросил два года спустя, когда отказался от зерновой пищи. Надо сказать, килограммы эти были лишние. Шесть лет держался очень строго исключительно сырого вегетарианского стола, а потом, не желая прослыть фанатиком, изредка стал допускать отклонения, если того требовали обстоятельства. В нашей семье практикуются много лет периодические дозированные голодания, длительностью от одной до трех недель, смотря по необходимости.

Судьбоносной стала эта «фантастическая диета», как ее назвал в свое время министр здравоохранения СССР академик Б. В. Петровский, и для моей жены Виктории: как это нередко бывает, ее раскормила заботливая мама, и Вика уже в 12 лет весила 100 кг — так что до встречи с «фантастической диетой» с весом справиться не удавалось, и лишь в 28 лет благодаря сыроедению удалось достичь веса 60 килограммов (при росте 172 см) и твердо поверить в то, что весом можно управлять и без вмешательства светил эндокринологии.

Думаю, что даже такой небольшой семейный опыт, наряду с изучением натуропатии по труднодоступным источникам, уже дает мне право рассказать о сыроедении, чтобы предостеречь от ошибок и разочарования тех, кто обращается к сыроедению как к последней надежде на возвращение здоровья, но подходит к делу легкомысленно и без необходимых знаний.

Так что же такое вегетарианский сырой стол? Пища это или лекарство? Спор об этом идет давно, и врачи, так называемые «ортодоксальные» медики, да и то не все, а лишь небольшая часть из них, соглашаются лишь с тем, чтобы назначать сырую растительную пищу на определенное время, считая ее по ряду показателей неполноценной. Прежде всего, в такой пище маловато, с их точки зрения, белка.

Другие врачи, так называемые натуропаты, а вслед за ними и вегетарианцы, принадлежащие к крайне левому крылу (натуристы, или сыроеды), верят в благотворность наиболее полного возвращения к природе. И прежде всего в способе питания.

Как вы, наверное, заметили, понятия «натуризм» и «сыроедение» не совсем совпадают, хотя их часто употребляют как синонимы. Первое понятие — шире.

Что же такое натуризм? Воспользуемся определением, которое дал один из выдающихся натуралистов нашей страны доктор биологических наук Петр Христофорович Кискин.

«НАТУРИЗМ — (от лат. натура — природа) стремление людей к естественному образу жизни, близкому к законам природы. Причем натуризм предусматривает максимальное использование природных факторов — солнца, воздуха, воды, вегетарианской сырой пищи, активный физический труд. Люди, следующие натуризму (натуристы), воздерживаются от спиртных напитков, табака, кофе, чая не употребляют в пищу животного происхождения термически обработанные и консервированные продукты питания. В рацион входят фрукты, овощи, зелень, орехи и пыльца, семена. Широко потребляются свежий и сушеный виноград, его

сок, а также листья верхушки и усики побегов». («Энциклопедия виноградарства» Кишинев 1986 г., том 2 стр. 274).

Те, кто начинает с сыродения, часто приходят к пониманию, что питание, дыхание, движение и воздействие солнечных лучей в организме нашем воедино связаны, и становятся натурастами.

Пусть эта небольшая книга будет вам добрым наставником на трудной тропе к здоровью без лекарств.

# ЭТО ПИЩА ИЛИ ЛЕКАРСТВО?

Для тех, кто пока еще не верит, что в основном мы свои недуги старательно «зарабатываем», и думает, что болезни сваливаются на нас совершенно случайно, и от этих напастей надо лишь знать «средства», расскажем вкратце, «от чего» лечили врачи сыроедением.

Пусть вы не станете сыроедом, зато будете знать еще одно очень неплохое «средство». Притом сразу от многих недугов!

В книге профессора М. И. Певзнера, одного из основоположников советской науки о питании, написанной им вместе с коллективом ученых и много раз переиздававшейся («Основы учебного питания», М., 1949 г.) есть длинный перечень заболеваний, при которых назначали питание исключительно сырой растительной пищей. Это подагра и мочекислый диатез, тучность и сахарная болезнь (диабет), болезни кожи, заболевания сердца и сосудов нервной системы — особенно функциональные неврозы гипертиреозидизм, мигрени неопределенного характера, неврастения вследствие психогенных влияний. Это и эпилепсия, при которой сырая пища оказывает благотворное действие, так как эта пища бедна поваренной солью. Это и некоторые аллергические заболевания (здесь режим из обильной пищи рекомендовалось назначать как пробный). Далее идут заболевания печени и почек, в том числе хронические нефриты. Певзнер отмечает, что при хронической азотемии эффект получается иногда только через 10—12 дней питания исключительно фруктами. «Я видел больных, — пишет он, — которым все другие мероприятия не помогали, а питание одними фруктами в течение 10—15 дней давало блестящий эффект».

В этом списке и заболевания кишечника — хронические запоры и диареи («запорные поносы»), хронические катары кишок неопределенного происхождения, особое тропическое заболевание — спру, острые инфекционные заболевания и хронические самоотравления... Завершает список рекомендация применять сыроедение «при отучении алкоголиков от пьянства».

Да, эта диета еще действеннее, чем просто переход на вегетарианство, при котором, как давно замечено, тяга к спиртному «умирает естественной смертью»...

Итак, сырая пища целебна? Это правда. Но — не вся правда! Сырая растительная пища, говоря совершенно честно, — это вовсе не «средство», и те, кто обращается к ней как к «средству», делают первый, еще неосознанный шаг к натуразму. Как говорится, их коготок увяз, и затем, позже, они частенько приходят к пониманию, что естественная пища — никакое не «средство», а всего лишь условие, при котором организм получает возможности самоизлечиваться.

От этой практики — один шаг к пониманию, что философия здоровья, бытующая в обществе, неверна. Нас, попросту говоря, приучили думать, что организм наш так и норовит заболеть да помереть, а медицина всеми своими средствами спасает нас от болезней и гибели. И если уж наша медицина не помогает, ищем другую, тибетскую, заморскую, народную... Но «внутреннего врача» своего держим в наручниках. На самом деле организм человека довольно хорошо защищается сам, а многие так называемые болезни, от которых нас лечат разными лекарствами, представляют собой в основном приспособительные реакции организма (так считал, кстати, и крупнейший наш теоретик медицины И. В. Давыдовский). В эти естественные процессы исцеления, исправления определенных неполадок в организме, медицина вмешивается далеко не всегда разумно. Взять хотя бы историю с жаропонижающими средствами. Понятие «сбить температуру» так вошло в сознание широких масс населения, что всякий раз нелегко доказать, что организм делает это не «по глупости», а для дела так надо: скажем, когда вирусы

гриппа или другие микробы свою полезную работу в нашем теле выполнили, и их пора уничтожить, то при высокой температуре организму с этой задачей справиться легче. А мы, сбивая температуру, мешаем ему, затем вместо него убиваем микробов антибиотиками и чаще всего задолго до того, как они закончат свою нужную работу. В результате организм зовет бригаду других микробов, и мы получаем «осложнения после гриппа» или другого леченного заболевания.

Наш организм — самоизлечивающаяся система, но самоизлечение происходит легче при соблюдении законов природы. Выходит, наша задача — прежде всего знать, как не мешать организму самому себя исцелять, т. е. как жить в соответствии с законами природы. А наиболее часто и грубо нарушаются цивилизованным человечеством законы природы о предписанной человеку пище. В то же время животные в природных условиях едят то, что свойственно их организму и только в сыром виде, а при недомоганиях и вовсе отказываются от еды, как бы чувствуя, что переваривать пищу они пока что не в состоянии. На этих двух основных принципах и стоит натуропатия. Ей, по всей видимости, суждено стать той самой «профилактической медициной будущего», о которой так долго говорили нам «ортодоксальные» врачи всего земного шара.

Если искать истоки сыроедения, мы придем к йоге, но для медицинской науки основателем учения о целительной силе сырой растительной пищи был швейцарский врач М. Бирхер-Беннер. В своей книге «Основы лечения питанием на началах энергетике» (СПб. 1914 г.) он писал:

«...Кулинарное искусство совершенно заслонило естественные условия. Ему мы обязаны громадным расширением области животных пищевых продуктов. Если мы, называя человека всеядным, подразумеваем, что мясо представляет для него необходимость, то впадаем в ошибку.

Что мясо не представляет необходимости, это доказывают народы, ведущие вегетарианский образ жизни, а также и живущие среди нас строгие вегетарианцы.

Люди, питающиеся только фруктами, кореньями, орехами, маслом, хлебом и отказавшиеся от всякого приготовления пищи на огне, так называемые сыроеды, пользуются безукоризненным здоровьем и полной работоспособностью, стало быть, природа не поставила ни мясо, ни кулинарное искусство необходимыми условиями человеческого питания.

В цивилизованной среде сыроеды, в большинстве случаев энергичные и независимые люди, освобождаются от долгих страданий благодаря влиянию сырой пищи и отказу от общих приемов питания. Разве хорошее самочувствие и исцеление были бы возможны для них, если бы мясо и кулинарное искусство являлись необходимыми и бесспорно выгодными для здоровья условиями человеческого питания?»

# КУЛИНАРИЯ МЕДЛЕННОЙ СМЕРТИ

Да, именно так можно назвать свод правил, по которым готовит себе пищу современный цивилизованный человек.

Подумаем, может ли быть здоровым и работать без сбоев организм, который постоянно изо дня в день недополучает изрядное количество витаминов и химических элементов совершенно необходимых для его нормальной деятельности? Понятно, что вряд ли. Постоянный дефицит, вдобавок, подтачивает организм, создавая почву для острых и хронических хворей, алкоголизма и наркомании.

Много ли таких людей, живущих в условиях дефицита витаминов и микроэлементов? Да это практически все население развитых стран, вполне благополучных и питающихся так научно и так замечательно, что другие менее благополучные страны им завидуют и стараются их стандарта достичь. И в еде есть свой стандарт «престижного потребления», который никак не совпадает со здоровым питанием...

Не так давно французские ученые провели весьма ценную с точки зрения натурастов работу: они заложили в память компьютера различные данные о химическом составе употребляемых французами основных продуктов питания, блюд и кулинарных изделий. Машина «знала» предписанные наукой нормы белка и жира, углеводов (сахаров и крахмала), витаминов, минеральных солей (макро- и микроэлементов). Ей приказали определить, что и в каком количестве употреблять в пищу французу, если он не просто хочет наслаждаться своей французской кухней, а питаться научно, обеспечивая себе здоровье. Исходной цифрой была в одном варианте калорийность в 2500 калорий, рекомендуемая среднему французу, а в другом — 2000 калорий (предписанная наукой пожилым людям). В первом случае, как ни старалась умная машина, ни одно составленное ею меню не покрывало потребность человека в витаминах и микроэлементах более чем на 80 процентов а во втором случае — только на 50...

Не надо думать, что так плоха лишь французская кухня. Подумаем-ка лучше о том, насколько обеспечены микроэлементами и витаминами те люди, что не имеют столь широкого выбора пищевых продуктов. Какое здоровье хотим иметь мы, если для населения нашей страны производится все большее число рафинированных продуктов питания, содержащих пониженное количество витаминов, а к тому же в них почти нет волокнистых веществ (неусвояемых полисахаридов), которые ранее пренебрежительно именовались в науке «балластными веществами». Пока что не слишком большой успех имела даже пропаганда употребления хлеба темных сортов, содержащих некоторое количество этих пищевых волокон (отруби).

Действующий учебник для медицинских вузов рекомендует взрослому 25 граммов пищевых волокон — этого ежедневного количества якобы достаточно для здоровья. Но исследователям уже ясно, что это количество надо повышать в три раза. По данным Института проктологии Минздрава РСФСР около 40 процентов взрослого трудоспособного населения страны страдают запорами из-за низкого содержания клетчатки в пище и вследствие этого болеют дивертикулезом, полипозом и карциномами (раком) толстой кишки, а также грыжей пищеводного отверстия диафрагмы и геморроем. Но это не все: недостаток волокон в пище способствует атеросклерозу, диабету и желчно-каменной болезни.

Постойте несколько минут в аптеке и послушайте, что спрашивают чаще всего. Это будет кора крушины и другие слабительные. Выпуск же и продажа населению пшеничных отрубей для употребления их в качестве пищевой добавки только начинается. Нужно и уточнить гигиенические требования к ним и научить население правильно их потреблять. Наука о питании считает важным делом осуществить Общесоюзную комплексную программу по



витаминизации продуктов. Добавки искусственных витаминов и полуфабрикаты и готовые продукты призваны в какой-то мере улучшить положение, а значит, и народное здоровье. Но разумно ли сначала отказаться от естественной пищи, в которой есть все необходимые элементы, а потом пытаться исправить ошибку?

Итак, приговор науки современному питанию цивилизованного человека сводится к трем пунктам: в этой пище недостает витаминов, минеральных элементов (или солей) и пищевых волокон (называемых еще клетчаткой или целлюлозой). Натуристы избрали для себя самое простое решение вопроса: не дожидаясь претворения в жизнь рекомендаций науки по части витаминизации продуктов питания, возвратились к естественной пище, основу которой составляют сырые салаты, и вопрос о дефиците этих трех элементов питания отпадает сам собой: в сырой растительной пище в изобилии содержатся те вещества, которых катастрофически не хватает в пище современного цивилизованного человека.

Но — мы едим то, что предлагают сложившиеся веками традиции, сельское хозяйство и пищевая индустрия. Пока не почувствуем, что тут что-то надо менять. Натуропаты (или как они еще себя называют «натуральные гигиенисты»), считают, что советы, преподносимые по части питания публике на страницах прессы по радио, имеют целью всего лишь сбыт товаров. «Эта вредная пропаганда заставляет народ идти вслепую, как и прежде, и готовить пищу для удовлетворения вкусовых ощущений. Поэтому мы считаем эти советы, даваемые народу фактически преступными» — говорит американский натуропат Г. Шелтон в своей книге «Ортотрофия».

Вегетарианцы, среди которых есть и полусыроеды, и сыроеды, никак не подтверждают основные положения «ортодоксальной» мировой науки о питании, совсем наоборот. Что же делает наука под натиском «неудобных фактов»? А пытается, защищать старые свои позиции! Например, один из сотрудников Института питания АМН СССР, доктор медицинских наук, приводя в журнальной статье статистические данные о взрослых вегетарианцах в США, среди которых лишь два процента гипертоников (в то время как среди питающихся смешанной пищей лиц того же возраста — аж 26 процентов!) в конце статьи все же старается запугать своих читателей вегетарианством, умышленно представляя его как некую стандартную диету, лишенную вариантов в отличие от «научной» диеты, которая, дескать, может быть индивидуализирована, приспособлена под ваш, дорогой читатель, неповторимый организм:

«Нередко люди, не мудрствуя, просто подражают тому или иному долгожителю. Например, прибегают к вегетарианству, ссылаясь на опыт Льва Толстого и других известных людей. Надо однако иметь в виду, что долгожительство могло быть результатом случайного и удачного совпадения индивидуальных особенностей организма и выбранного этим человеком типа питания».

то означает одно: стоит ли, мол, рисковать? Но разве не известно, что еще по переписи 1970 года только в США было почти три миллиона вегетарианцев? Три миллиона «удачных совпадений»? Вот о них со статистическими данными в руках и стоит говорить, оставив в покое Льва Толстого с Бернардом Шоу.

# ПЕРВЫЙ ИЗ ЧЕТЫРЕХ ШАГОВ НАЗАД

Чтобы вернуться к естественному питанию, к которому природа-матушка нас приспособила за миллионы лет, следует сделать четыре шага назад. И очень важно для успеха этого предприятия в каком именно порядке.

Шаг первый — не смешивать пищу как попало. Если не устранить произвольное смешивание пищи при еде, вы по-прежнему будете переедать, как это делает большинство «нормально питающихся» людей, сколько бы вас ни уговаривали вставать из-за стола с легким чувством голода.

Назовем для ясности сразу и остальные три шага, о которых будет рассказано дальше.

Шаг второй — исключить из своего меню продукты несвойственные природе человека. Но почему бы не начать именно с этого? Да хотя бы уже потому, что самые убедительные результаты для начинающего (и еще сомневающегося в себе) натуралиста дает первый шаг. И иногда только этот первый шаг дает такую прибавку здоровья и хорошего самочувствия, что дальше идти кажется уже и ненужным.

Шаг третий — готовить пищу без огня. Этот шаг должен быть по логике, третьим, потому что, исключив чуждую нам пищу, мы уже без труда понимаем, что оставшиеся продукты гораздо вкуснее и полезнее в сыром виде.

Шаг четвертый и последний — он приходит часто сам собой, это устранение стимуляции пищей. Обычная пища современного человека содержит различные стимуляторы, которые отпадают в большинстве своем сами. И все же необходима эта четвертая ступень, которая одновременно означает и шлифовку, индивидуализацию вашего личного меню, приспособление его к потребностям вашего неповторимого организма.

По поводу сочетания различных пищевых продуктов есть разные мнения, в том числе и в натуропатической литературе. Кому верить? Лучше — тому, кто строже. Не станем забывать о том, что врач-натуропат, более снисходительный в своих требованиях, имеет больше пациентов, чем строгий, а это значит, что и доход его — выше...

Еще в начале века наш российский энтузиаст сыроедения Александр Николаевич Занковский отмечал в своей книге «Лечение сырой диетой» (М 1914 г.) на основе личного опыта, что «мешаная пища» переваривается хуже и дает газообразование, что указывает на частичное разложение пищи в кишечнике, а пища, состоящая из одного продукта в один прием, и переваривается лучше, и не допускает переедания. В нашумевшей популярной книге академика А. А. Микулина «Активное долголетие» наши читатели впервые прочли об Институте раздельного питания» доктора Замхау, омолаживавшего таким образом даже глубоких стариков, «которые после лечения начинали бегать и играть в теннис. Лица у них становились моложавыми».

Современные понятия о совмещении различных продуктов при еде дал американский ученый-натуропат Герберт Шелтон, бывший признанным главой натуропатов всего мира. Его рекомендации вкратце сводятся к следующему:

Существуют два варианта приема пищи — или фруктовая еда, или овощная. Для первого случая правила предельно просты: на столе у вас фрукты, которые вы едите до некоторого насыщения. Совмещать нельзя кислые со сладкими: вы едите или кислые плоды, или сладкие. А если хочется или вынуждены употреблять и кислые и сладкие, то рекомендуется сделать 20-минутный перерыв после употребления одних и затем съесть другие.

Что касается овощного приема — надо знать, что с зеленью и некрахмалными овощами можно комбинировать или белковые продукты — орехи, масличные семена, бобовые (а также и

творог, рыбу, мясо, яйца — если вы их употребляете), или крахмалистые. А тыкву и такие овощи как зеленый горошек и корень пастернака, содержащие побольше крахмала, лучше комбинировать с крахмалистыми же продуктами — картофелем, зерновыми, если они вами употребляются вообще. Из моркови, свеклы и кислых яблок натуралисты готовят прекрасный по вкусовым качествам сок, полтора-два стакана свежеприготовленного сока, выпитые не спеша, вполне могут составить завтрак натуралиста. Разумеется это одна из возможных комбинаций.

В соответствии с принципами Шелтона можно ввести в употребление мед в качестве отдельного приема пищи — в виде тепловатого питья (мед растворяется в воде, столовая ложка на стакан, к этому напитку можно добавить чайную ложку цветочной пыльцы, и это тоже может быть достаточным для завтрака).

Если вы употребляете молоко, то оно должно представлять также отдельный прием пищи, с ним другие продукты не смешивают. Собственно говоря, это наиболее естественно: и животные, и человек в начале своей жизни пьют только молоко, не требуя к нему бубликов. Отдельно Шелтон рекомендует употреблять и дыню.

Как ни удивительно, приходится защищать принципы правильного сочетания пищевых продуктов не только от «ортодоксальных» диетологов, скептически относящихся к этому учению, но и от натуропатов которые, увы, не поголовно разделяют принципы Шелтона. Иногда они высказываются даже столь категорично как Кеннет Джеффри, автор нескольких прекрасных книг по естественному питанию и дозированному «голоданию ради здоровья»:

«Не имеется даже и тени научных данных, которые могли бы доказать что эти так называемые вредные комбинации пищи когда-либо причинили кому-либо какой-то вред». Он считал недоказанными современные теории комбинирования пищи. «Невозможность разделения крахмалов, белков и кислот становится совершенно очевидной, если учесть, что все виды пищи содержат некоторое количество белка, крахмала и кислоты. Природа уже объединила и скомбинировала их. Те, кто утверждает, что имеется различие между элементами которые смешала природа, и теми элементами, которые человек смешивает своим ртом, сами несут ответственность за доказательство своих утверждений».

Конечно, это не так. Опираясь на работы академика И. Павлова, Шелтон убедительно доказывает, что белки наилучшим образом перевариваются в кислой среде, крахмалистая же пища — в щелочной, и поскольку эти среды нейтрализуют друг друга, нельзя создать такую обстановку в желудке, чтобы одновременно хорошо переваривались и те и другие элементы пищи. Есть разница в переваривании естественного (сырого) крахмала и денатурированного, вареного. Природа соединила сырые продукты, а после варки картина иная. Опыт показывает, что лучше есть белки и крахмалы в разное время. Кроме того, Шелтон отменяет «десерт»: если основная еда должна задержаться в желудке на некоторое время, то сладости должны бы пройти его транзитом, но основная пища мешает, и, задержавшись там, сахара бродят, превращаясь в спирт и уксус и раздражая желудочную стенку. Это может вызывать ложный аппетит, переедание, а в перспективе и хронический гастрит.

# КАК СОСТАВЛЯТЬ МЕНЮ

У начинающих сыроедов возникает вполне естественный вопрос: как составлять ежедневное меню, что представляют собой конкретно три ежедневных приема пищи рекомендуемые натуропатами. Самым большим авторитетом в области питания является для натуристов натуропат Герберт Шелтон, в лечебнице которого под названием Школа здоровья, функционировавшей с 1928 года, были исцелены естественным питанием и голоданием десятки тысяч «неизлечимых» хроников. Преподавая свои правила питания, он подчеркивал, что важно усвоить принципы, а меню всякий может составлять сам из имеющихся под рукой продуктов в разное время года и в разных местностях. Заглянем в его «Ортотрофию» (это слово сродни известному нам — «орфография», правописание, и означает «правильное питание»).

Первый завтрак — всегда скромный по количеству и обязательно сырой, даже если вы будете полусыроедом, употребляя часть пищи в вареном виде, например, два-три апельсина или неподсахаренный грейпфрут, или 200 граммов винограда плюс одно яблоко, или две груши и 8—10 сушеных ягод инжира, или яблоко (груша) и намоченный чернослив, или блюдечко фиников. В сезон можно позавтракать куском дыни или арбуза.

Второй завтрак, в полдень, состоит у натуриста из овощного салата (настроганная морковь, свекла с добавлением зелени шпината, вариант-морковь свекла и капуста, измельченные на терке или мелко нарезанные), многие добавляют немного растительного масла, предпочтительно оливкового или «кубанского салатного». Овощной салат может быть с зеленым горошком. Можно «сочинить» салат из кислых фруктов, прибавив 100 граммов очищенных орехов. Или к овощному салату прибавить сырую репу и творога (вместо орехов примерно те же 100 граммов). Орехи можно заменить как уже говорилось масличными семечками, прежде всего подсолнечника, кунжута и арахисом. Те, кто желает употреблять мясо, рыбу или яйца, могут заменять в этих меню на них орехи или сыр, кроме тех случаев, когда употребляются фруктовые салаты. Строгие вегетарианцы, конечно, исключают из меню даже сыр.

Третий прием еды (вечером) представляет собой — на выбор — сельдерей и редис, брюссельская капуста (на пару), горчичная ботва плюс орехи (или кусок жареного мяса), или комбинацию из зеленого салата, зеленого перца, свекольной ботвы, лука (на пару) и орехов. Вариант: овощной салат, брокколи (на пару), зеленые бобы (на пару), 100 г орехов. Регулярно употреблять овощи на пару не рекомендуется, надо стремиться побольше есть их в сыром виде, но для начинающих доля вареных овощей может быть больше. Допуская изредка употребление в пищу животных продуктов, рекомендуется есть их с солидной порцией зелени.

Вот, собственно, и все принципы, по которым строится меню натуриста с учетом правильного сочетания пищевых продуктов. Шелтон советует утренний прием пищи, если можете, вовсе пропускать (в крайнем случае он должен быть очень легким). Дневной прием пищи также должен быть легким (надо работать, а не переваривать пищу). Вечерний же прием должен быть, по Шелтону, основным и происходить только после небольшого отдыха по окончании работы.

Некоторые начинающие натуристы спрашивают, как быть, если отдельные овощи или фрукты они не переносят. Не стоит себя мучить теми продуктами, которые вам «не идут», в особенности раздражающими пищевой тракт. Но самый верный путь избавления, например, от высыпаний на коже после употребления земляники — посадить себя на исключительно земляничную диету, и эти явления довольно быстро пройдут навсегда.

Основные причины, которые вызывают беспокойство, тяжесть в желудке, дискомфорт —

или от переедания, или от неправильных сочетаний, а иной раз и от самовнушения. На первых порах, пока не придет в норму пищеварение (если есть нарушения нормальной его работы), лучше не употреблять продуктов, вызывающих беспокойство. Исключайте их. Помните — особенно вредна пища из зерна, в том числе хлеб, даже грубого помола. Не случайно вырвались у Шелтона такие кощунственные для убежденного вегетарианца слова:

«Проповедники цельных злаков, выступая против злаков денатурированных, слишком хорошо выполнили свою миссию. Вегетарианцы обычно едят много злаковых. Они получили бы меньше вреда от умеренного потребления мяса...»

В условиях небольшого набора овощей и фруктов питание натуралиста выглядит не так, как в Калифорнии. Зимой всегда возможен «трехцветный салат» из настроганной на терке моркови с добавкой небольших количеств свеклы, побольше — капусты или других корнеплодов, какие оказались доступными (зеленая редька, репа) плюс зеленый салат или другая зелень. Один из таких салатов в середине дня можно съесть с орехами, а другой, вечером, для разнообразия несколько изменив его состав, с масличными семечками или с отварным картофелем, отварной фасолью, приправленной сливочным или растительным маслом (с учетом сказанного о жирах в соответствующей главе).

Завтрак натуралиста зимой — одно-два сырых яблока или апельсин, грейпфрут и горсть сухофруктов, которые при необходимости можно замачивать в небольшом количестве воды, поставив на ночь в холодильник, чтобы не было брожения. В качестве варианта таким же (фруктовым) может быть и ужин, особенно если это очень поздний прием пищи вечером. После сладких фруктов уместны и другие сладости, например, медовая вода. Как правило, чайные привычки у натуралистов еще долго сохраняются, и многие «балуются» травяными чаями, отваром шиповника и т. п., хотя, строго говоря, единственным напитком натуралисты считают воду.

В салаты, преимущественно зимой, стоит добавлять для обогащения их состава, разнообразную сушеную зелень, особенно в тех краях, где зимой трудно регулярно получать — зелень к столу, а также молотые в порошок семена и ягоды. Небольшая добавка молотой ягоды рябины или черники совершенно преображает салат, состоящий из одних и тех же, но богатых по составу овощей (морковь, свекла, капуста). С лета можно засушить съедобной зелени таких трав, как всем известная сныть, крапива, да и огородных растений — укропа, петрушки. Добавки измельченных в порошок листьев и семян (тмина, кинзы и др.) разнообразят овощные салаты. Надо только следить за тем, чтобы это не слишком стимулировало аппетит и не вызывало переедания.

# ПОЧЕМУ НЕ СТОИТ ЕСТЬ ЖИВОТНЫЕ ПРОДУКТЫ

Старые аргументы вегетарианцев против употребления человеком мяса считаются наивными и давно опровергнутыми. Ну и что из того, что человек вовсе не похож на хищных животных, скажем, хоть на своего кота, у которого и клыки, и когти, и вообще весь "джентльменский набор" признаков, отличающих хищника. Мы, мол, приспособились в процессе эволюции... Если сильно "прижать" аргументами кого-нибудь из "подкованных" мясоедов, дело кончится тем, что он вас отошлет к Энгельсу, чтобы вы перечитали еще разок, что там говорится о роли мясной пищи для развития мозга, а без охоты и мясоедения люди, мол, и по сей день бродили бы в лесу, жуя какие-нибудь корешки да дикие яблочки, и не додумались бы летать на Луну и строить атомные электростанции... Или приведет другой несокрушимый довод вроде того, что у нас бытовал довольно долго: "буржуазные ученые стремятся обосновать низкую белковую норму в целях наступления на жизненный уровень трудящихся".

Как человек "приспособился" к мясу и другим животным продуктам, рассказать не сложно. Фактов много, и все очень красноречивые. Аргументировать мясоедение становится все сложнее, и время от времени мы слышим сетования на этот продукт, который и раздражительность вызывает, и возбуждает нервную систему. И гипертоников в Сибири больше скорее всего потому, что там больше мяса потребляют. И хорошо бы почаще заменять его "растительным мясом" — бобовыми (фасолью, горохом, соей, чечевицей).

Все это так, но самый главный аргумент против мяса остается как-то в тени. Это операции по удалению аппендицита, к которым мы так привыкли, как к смене дня и ночи. А ведь острый аппендицит держит первое место среди других заболеваний живота, и операция по удалению аппендикса является самой частой. Еще в 1901 году французский ученый Л. Шанпионьер впервые обратил внимание на то, как резко увеличивается заболеваемость острым аппендицитом при обильном мясном питании. Вот вам и "приспособленность" человека к мясу и другим животным продуктам! Все дело в избытке белка. Конечно, можно есть мяса сколько угодно, но только если есть неподалеку хирург, а то и помереть не сложно. Я совершенно уверен в том, что так и случилось с нашими предками, из-за ледникового периода вынужденными всерьез заняться охотой: потому-то продолжительность их жизни была так невелика. Все можно было вынести, всякие трудности бытия, но не мясо, которое еще в молодом возрасте приканчивало одного предка за другим.

Наши смысленные пращуры, почуяв в мясе "злого духа", начали переход к земледелию. Мяса в пище предков поубавилось, зато стало больше и больше зерна-оно принесло с собой новые недуги, прежде всего артрит, но об этом позже, в главе о зерновой пище.

Известно, что почти исчезли аппендицит и заболевания аллергической природы (астма, диатезы) и в гражданскую, и в Великую Отечественную, а как только снабжение мясом и другими продуктами животноводства налаживалось, все возвращалось к прежнему: скажем, в городских больницах Российской Федерации с 1951 по 1955 год количество экстренных операций аппендицита выросло почти

вдвое.

Надо сказать, что у аппендикса обнаружили три функции: кроветворную, выделение щелочного пищеварительного сока, помогающего переваривать клетчатку, и вдобавок он является резервуаром полезной микрофлоры (кишечных бактерий). Наличие аппендикса у человека, животного, насекомого — вроде свидетельства о том, что ему положено употреблять

пищу с той или иной долей волокон (клетчатки), и чем больше этого компонента в пище данного вида живых существ, тем больше размеры аппендикса, который у термитов или жуков-древоточцев относительно огромен, а у хищников — очень скромных размеров.

Встречаются еще научные сочинения, в которых аппендикс называют рудиментарным органом, вроде мышц, которые нам позволяют шевелить ушами. Аппендикс не выдерживает нечеловеческого питания, в результате аппендиксы удаляются сотнями тысяч. Так мстит нам природа за то, что мы едим трупы животных. Как обстоят дела у тех народов, для которых животная пища-основа их существования? Насколько приспособились к ней эти "адаптивные группы"-так их обозначает наука? Польский геронтолог Кинга Висьневска-Рошковска приводит в своей статье рассказ доктора Ральфа Бирхера из Цюриха об одном из племен, живущих в восточной части Гренландии: "90 % их пищи — мясо и рыба, остальное — водяные и наземные растения. Едят они прежде всего кровь и жир, затем — внутренние органы (преимущественно в сыром виде), а меньше всего — скелетные мышцы. Соли они не употребляют, каждый день едят около 300 г белка, 170 г жира и 120 г углеводов. Уже к 35 году жизни у них начинается тяжелый склероз и одряхление. Они редко живут свыше 50 лет, в среднем же — 27 лет..."

Здесь уместно сказать и о бульоне, который так часто дают больным: это, в сущности, отвар из трупа животного, трупная вытяжка, действующая как возбудитель нервной системы из-за содержащихся в ней ядов. В бульоне содержатся мочевины, мочевая кислота, креатин, креатинин, а также многие другие яды. "Хороший бульон, — сказал однажды известный физиолог Альбернети, — почти так же ценен, как и... хорошая моча".

Употребление взрослыми в пищу молока животных — также явное отклонение от природы человека, да и детям его можно давать лишь с пониманием того, что по составу оно очень отличается от материнского, которым человек может питаться примерно до двухлетнего возраста. В норме к этому времени в организме ребенка прекращается выработка фермента лактазы, расщепляющей молочный сахар. Но если в питании и дальше присутствует молоко, "производство" фермента продолжается иногда всю жизнь. В молоке находятся десятки полезных веществ. Нельзя не вспомнить здесь остроумное замечание Шелтона: "в листьях табака тоже можно найти витамины". Рассматривая любой продукт питания, спросим себя: не вреден ли он почему-либо, а уж потом — что в нем полезного. В коровьем молоке мало железа и меди — ведь теленок может получать их из зеленой травы с первых дней жизни. Медицине известно малокровие у тех, кто исповедует по тем или иным причинам в основном молочную диету. Животные (и то только молодые) потребляют молоко свежим непосредственно из вымени, без контакта его с воздухом и солнечным светом, не говоря уже о кипячении. Все это существенно снижает ценность молока животных, употребляемого человеком. Молоко в пище долгожителей свидетельствует, быть может, лишь о том, что можно прожить долго, несмотря на употребление молока... Некоторые народы, например, китайцы питают к нему отвращение, хотя их соседи монголы считают молоко одним из основных продуктов питания.

Яйца в сыром виде не могут служить человеку в качестве хорошей, полезной для здоровья пищи, сырой яичный белок авидин блокирует действие одного из витаминов — биотина, и все биохимические реакции биотинового цикла в организме прекращаются. Систематическое потребление сырых яиц, таким образом, чревато нарушением обмена веществ. Если случается употреблять яйца, натуралисты варят их минуту-полторы в кипящей воде, так как сваренные вкрутую яйца, по мнению некоторых специалистов, настолько трудно перевариваются, что их окрестили продуктами с отрицательной калорийностью (это значит, что на их переваривание уходит больше энергии, чем в них самих содержится). Все, что долго и трудно переваривается, может тем временем становиться добычей микробов кишечника. Если это — белки, то гнилостные бактерии, питаясь ими, выделяют много ядовитых отходов своей

жизнедеятельности, отравляя человеческий организм.

Избыток белка в пище ведет и к дефицитам микроэлементов, которые теряются человеком вместе с повышенным количеством пищеварительных соков, требуемых для усвоения белка. Опыты, проведенные в Висконсинском университете (США) показали, что чем больше в рационе белка, тем сильнее выводится из организма и кальций. Особенно наглядно это происходит у мужчин. В результате подобных исследований потребление мяса, например, в США в последние годы неуклонно снижается. Да и в других развитых странах царит мода на овощи, орехи, молочные продукты, потеснившие мясо с обеденного стола. Снова проводятся обследования, подтверждающие старые вегетарианские утверждения: статистика свидетельствует, что дети, получающие избыточный белок с пищей, независимо от его источника, непослушны, дерзки, хуже учатся и чаще болеют, чем их одноклассники, у которых белка в пище нормальное количество. А избыток его чаще всего можно получить из богатых белком животных продуктов.



# ОТКУДА БРАТЬ БЕЛОК?

Если бы мы могли побеседовать о белковой проблеме с живущими на воле животными, они, прежде всего, были бы удивлены, почему вообще такая проблема существует. "Значит, вы, люди, не то едите, что нужно". Таков был бы их ответ. И науке это известно, но люди имеют склонность совершенствовать старую, разбитую телегу, вместо того, чтобы пересесть на автомобиль.

Прежде всего надо определиться — а сколько же белка человеку надо. Но этот вопрос и по сей день остается спорным. В популярной литературе нам разъясняют, что нужно не меньше грамма на килограмм веса тела, а растущему организму детей и некоторым другим категориям граждан — и побольше. Есть довольно-таки высокие, с натуралистской точки зрения, нормы, установленные Всемирной организацией здравоохранения (мужчине весом в 65 килограммов — от 37 до 62 г белка, а женщине весом в 55 килограммов — 29—48 г). Но нижняя граница этой нормы натуралистам нравится больше.

Это будет понятно, если посмотреть, какие совсем уж "жалкие" цифры отстаивают вегетарианцы: скажем, 18 граммов белка в сутки для среднего взрослого человека. Мыслимо ли это? Профессор Х. Карстрем, например, считает, что этого вполне достаточно, при условии, что белок этот будет полноценным, т. е. денатурированным, а сырым, что он будет иметь в нужной пропорции все составляющие его аминокислоты, а если он сырой, то не потеряет и свои важнейшие качества — гидрофильность, т. е. способность растворяться в воде, и ферментную активность. Цифру эту обосновывал профессор Карстрем в своем докладе "Является ли вегетарианство научно обоснованным", с которым выступал на Всемирном вегетарианском конгрессе в Швеции в августе 1973 г.

Я не могу забыть недоумения на лицах моих соседей в зале, где мы слушали лекцию академика Амосова. Отвечая на вопрос, сколько белка должно быть в рационе взрослого человека, Николай Михайлович сказал с улыбкой, что достаточно одного плавленого сырка...

Элизабет Вилох говорит, что "вегетарианцы Азии остаются здоровыми при ежедневном получении с пищей от 30 до 40 г белков". В книге Тарасова и Бохановской "Сырая пища и ее приготовление" говорится нечто более близкое к цифре Карстрема: "Умственный работник или ведущий сидячий образ жизни должны ограничиваться 25—20 и даже 15 граммами белка в день, это количество белка при сыроедении можно покрыть 100 г миндаля или орехов".

Заслуженный деятель науки проф. К. И. Степашкина и проф. Б. Н. Мошков в книге "Лечебное питание в домашних условиях" (Киев, 1967, стр. 51) предостерегают:

"Длительное ограничение белкового питания вредно отражается на здоровье человека. Режим с ограничением белков должен содержать 40—50 г белка в сутки. Снижение суточного количества белка до 25 г еще может обеспечить минимальные белковые траты, но еще большее снижение будет уже голодным режимом". Запомним и это, обратив внимание, что, в отличие от Карстрема, авторы ничего не говорят здесь о качестве белка.

Вот еще интересное свидетельство из книги Тарасова и Бохановской: "Колонии фруктоедов-сыроедов существовали еще в 1924 году — в Калифорнии, в Аргентине, в Австралии. В Калифорнии и сейчас (см. журнал "Вендепункт", 1929 г., № 2) процветают фруктоеды. Их рацион содержит меньше 22 г белков в день, черпают они эти белки из фруктов".

Что это? Сказки?

Нет, это, конечно же, не сказки, а факты, при встрече с которыми нельзя не вспомнить слова Стефана Цвейга: "Нет ничего прекраснее правды, кажущейся неправдоподобной"...

А ведь опытные и ученые диетологи прекрасно знают, при каких условиях можно

обходиться минимумом белка. К. И. Степашкина и Б. Н. Мошков отмечают в упомянутой книге: "Ограничительный режим свободно переносится человеком, если включаются "фруктовые" или "овощные" дни".

Надо ли объяснять, что у сыроедов буквально каждый день — и овощной, и фруктовый, и потому при мизерных количествах белка в еде они себя хорошо чувствуют и не болеют.

Но, кажется, распоследнюю точку в этом споре вокруг белка оставили папуасы. Они показали, что пресловутое "белковое равновесие" вовсе не догма. В учебниках говорится, что наша ежедневная пища должна содержать не меньше белка, чем его распадается и выводится из организма, а изучение питания папуасов показывало, что распадается за сутки и выводится вон граммов 30—45, а с пищей тому же гражданину поступает граммов 20—30... Откуда же папуас добывает недостающие 10—15 граммов? И как он смеет при таком положении вещей быть здоровым и мускулистым? Можно сказать, вся мировая наука о питании озадаченно скреблась в затылке, пока не были опубликованы данные Круийсвийка, Бергерсона и Хипслея (1968—1970 гг.), которые установили, что выручают папуасов бактерии кишечника, фиксирующие растворенный в пищеварительных соках азот воздуха и производящие из него белок.

Стоит подчеркнуть, что эти данные с удовольствием приводят специалисты по микрофлоре — им же надо показать, на что способны эти бактерии кишечника! Не зря же они ими профессионально занимаются — вон какие чудеса понаоткрывали! И они совершенно правы, а вот специалисты по питанию почему-то игнорируют пока этот путь получения белка. Но ведь белок-то совершенно бесплатный, прямо из воздуха! И в очереди за ним стоять не надо, как за любимым сортом колбасы, а главное-это не мелочь: треть всего потребляемого организмом белка. Перевести хотя бы народы Азии и Африки, страдающие от белкового дефицита, на папуасский рацион, — да за одно это дело десяти Нобелевских премий мало... Люди, ау!

Стоит подчеркнуть, что бактерии эти самые обычные, живущие в кишечнике каждого человека, а весь секрет в том, что пища папуасов состоит главным образом из батата, сладкого картофеля, богатого углеводами (сахарами, крахмалом), и содержащего чуточку белка, но вполне полноценного, как и в нашем обычном картофеле, впрочем... Но папуасы не едят зерна. И потому не жалуются на белковый дефицит и вызванные им беды. Правда, им приходится употреблять совершенно не способствующий здоровью жир — кокосовое масло, которое не дает им стать долгожителями. Но папуасам стоило бы, только за одну "подсказку" в решении мировой проблемы белка, поставлять бесплатно самое лучшее оливковое масло за счет ООН!

Но вернемся с Новой Гвинеи к нашему столу. Правы ли были те критики, которые в начале тридцатых годов, называя энтузиастов сыроедения (в их числе, естественно, и авторов упомянутой книги Тарасова и Бохановскую) фанатиками, говорили, что нельзя накормить такую страну, как наша, орехами да привозными финиками? Пока что орехов, действительно, не хватает, но СССР дает около 30 процентов мирового сбора подсолнечника, а его семечки содержат прекрасный пищевой белок, который и до сих пор мы в основном отдаем скоту. Мука из семян, после извлечения из них масла, содержит 88 процентов белка, при смехотворно низкой его цене: даже в расфасованном виде не больше рубля за килограмм, а наладить производство и продажу сырых очищенных семян подсолнуха для вегетарианцев и натуралистов хоть завтра — буквально ничего не стоит.

Популярная медицинская литература, подразумевая всегда зерно, дурно отзывалась о растительном белке как о неполноценном. В результате всем стало казаться, что полноценный белок, со всеми незаменимыми аминокислотами, содержится лишь в животных продуктах. Но совершенно такой же полноценный белок — не только в орехах и масличных семенах, но и в траве, которую ест корова, получая эти "незаменимые" готовенькими! В организме животных и человека они не синтезируются. Листья и зеленая масса растений наиболее перспективны в

смысле получения полноценного пищевого белка, работы в этом направлении ведутся, а ресурсы практически неограничены. И это дешевле и проще, чем прочесывать океаны, вылавливая белки ради все виды рыб, даже с неблагозвучными названиями...

Расчеты показывают, что животноводство ради получения белка не имеет смысла. Сколько белка таким образом можно получать с гектара обрабатываемой земли? Вот цифры. Овощи в эксперименте давали до 7 тонн белка, причем самого высокого качества, люцерна-3 тонны, соя в среднем 600 кг, кукуруза-360 кг неполноценного белка, пшеница-200 кг такого же, а скормивши урожай с этого гектара животным, можно получить на выбор — или 110 кг молочного белка, или 50—60 кг белков мяса. Так что становится совершенно ясным, что с увеличением населения планеты такое расточительное использование земли, как животноводство, может сохраниться только у тех народов, которые пожелают остаться дикарями.

# ВЕГЕТАРИАНЦЫ И СЫРОЕДЫ РИСКУЮТ?

Основным источником жира для натуралиста являются, как уже говорилось, орехи и масличные семена: в них жира даже больше, чем белка — от 40 до 70 процентов. Так что 100 г ореховых ядер дают 15—17 г белка и вчетверо больше масла. Качество растительных масел еще является предметом научных исследований, но кое-что уже достаточно ясно.

Одной из важных особенностей растительных масел является то, что, в отличие от животного жира, они не содержат витамина Д, влияющего на состояние костей и зубов. Этот витамин поступает не только с пищей, он образуется и при облучении нашей кожи солнцем или искусственным источником ультрафиолетовых лучей. Например, в организме пожилых, особенно жителей северных областей, нехватка этого витамина, можно сказать, приобретает характер скрытой эпидемии. Многие пожилые люди, тем более вегетарианцы, получают мало витамина Д с пищей и вдобавок редко бывают на солнце. В результате — размягчение костей, усугубление остеопороза. Как показали наблюдения в США и Англии, 30—40 процентов больных с переломами бедра страдали от недостаточности витамина Д. Для компенсации этого дефицита врачи рекомендуют вводить ежедневно в рацион питания пожилых не менее трех стаканов молока. Причем натурального, не обезжиренного. Хотя в молочных продуктах этого витамина маловато, а больше всего — в рыбных продуктах. Так что и вегетарианцы, и натуралисты, которые "никого не едят", и даже такой животный жир, как получаемое без убийства животных сливочное масло, совершенно игнорируют, должны обращать сугубое внимание на солнышко, раз уж не получают с пищей витамина Д, без которого мы обходиться не можем.

Отсутствие витамина Д в вегетарианских жирах служит тоже своего рода пугалом, при помощи которого отговаривают от вегетарианства. Но правда заключается в том, что даже для большинства англичан, обитающих на своем "туманном Альбионе", солнечный свет является источником витамина Д в гораздо большей степени, чем пища. Хотя питание — важный источник этого витамина для тех, кто мало бывает на солнце.

Пища современного человека изобилует жиром, и нетрудно сообразить, что при естественном питании тоже не стоит повышать калорийность еды, увеличивай долю жира. Маслом можно "испортить всю кашу"; избыток жира "ворует" у человека кальций, магний (они превращаются в мыла и теряются с калом). Такая неправильная диета повышает потребность в магнии в несколько раз, ее удовлетворить уже невозможно. Магний же — наш защитник от такой опасности, как инфаркт миокарда. Ограничение жира даже менее опасно. Взрослый может благополучно жить при поступлении в организм всего лишь 30 граммов жира и даже меньше. Иное дело — привычка к его высоким нормам потребления. Вкусно... Особенно "грешат" на первых порах этим женщины-натурастки: стараются больше лить подсолнечного масла в сырой салат, чтобы не терять вес (часто из косметических соображений). Реже случается обратная крайность — увлечение диетой только из овощей и фруктов, особенно у лиц, имеющих нарушения пищеварения, которым "не идут" орехи, семечки, и их диета оказывается "безжировой".

Научные рекомендации относительно жиров меняются слишком быстро. Еще недавно советовали делать упор в питании на растительные масла, сокращая количество животных жиров, но тут оказалось, что укорачивает жизнь нам не только обилие жира в пище вообще, но и растительного масла в частности, потому что при его окислении (сгорании) в организме образуется много так называемых "свободных, радикалов" — агрессивных осколков молекул, способных повреждать белковые молекулы организма, нарушать нормальный ход биохимических реакций.

Не все растительные масла одинаковы "по вредности". Любой жир — это смесь разных жирных кислот. Скажем, в наиболее популярном у нас подсолнечном масле ровно 60 процентов линолевой кислоты, чересчур бурно окисляющейся и потому дающей много "свободных радикалов". Они, между прочим, могут начисто истребить в организме витамин Е, который расходуется на их нейтрализацию. Однако по старинке даже подсолнечное масло считается источником этого витамина. И вправду, немного витамина с маслом мы получаем, но и этот, и полученный из других источников витамин Е можно полностью уничтожить, прибавляя в еду побольше подсолнечного масла.

Еще недавно нам твердили, что растительные масла просто-таки целебны, и до сих пор еще кое-кто рюмками пьет кукурузное и подсолнечное масло "от склероза", не подозревая, что он делает все наоборот... Ведь признаки нехватки витамина Е, заведующего разными функциями, и признаки старения совершенно совпадают, и "свободнорадикальная теория старения" сейчас, пожалуй, выглядит наиболее обоснованной.

В эксперименте на животных обнаружено, что если количество линолевой кислоты в рационе может обеспечить более 2 процентов общей калорийности питания, может наступить бесплодие из-за полного отсутствия в организме витамина Е, который не случайно назван витамином размножения, настолько важен он для поддержания в норме и мужской и женской половой сферы. Конечно, это не означает, что подсолнечное масло можно рассматривать хотя бы и в перспективе как средство планирования семьи, но не исключается, что иная любительница подсолнечного масла, "разлюбив" его, получит возможность, наконец-то, иметь ребенка... Что такое 2 процента общей калорийности? Если ваша пища дает 2700 калорий, то это 54 калории, их содержат 6 граммов линолевой кислоты, а это лишь 10 г подсолнечного масла!

Что советуют нам ученые из Института питания АМН СССР по этому вопросу? В газете "Московская правда" — 1-го апреля 1989 г. под рубрикой "Домашний доктор: советы на ближайшие дни" руководитель отдела витаминологии института, доктор медицинских наук и профессор убеждал:

"Приучайте себя к растительному маслу. Поверьте, добавление его в вареный картофель, салаты, винегрет не только даст необходимую норму витамина Е, но и снизит вашу предрасположенность к атеросклерозу".

Если бы это была только первоапрельская шутка! А то ведь эту установочку дают и в другие дни, когда разыгрывать читателя не принято... Совсем как в песенке: "это мы не проходили, это нам не задавали".

Организму самому не справиться с повышенным количеством "свободных радикалов", которые возникают и в результате физической работы, и воздействия химических веществ, и радиации, и, как мы видим, в результате негодных советов по питанию. В этом ему помогают природные антиокислители (антиоксиданты), которыми богата сырая растительная пища: среди них некоторые аминокислоты, различные витамины, в частности, группы В, Р, РР, С (аскорбиновая кислота), витамин А и упоминавшийся уже витамин Е, да и каротин, из которого образуется витамин А в нашем организме, отдельные элементы — селен, магний, цинк, медь и железо, красящее вещество свеклы, кофейная кислота (которой много в яблоках), некоторые вещества пряно-ароматических трав и растений.

Авторы книги "Человек и противooksидлительные вещества" (Л., 1965 г.) Ж. Абрамова и Г. Оксенгендлер, опубликовавшие еще за 4 года до упомянутой первоапрельской шутки данные об опасности высокого уровня в питании линолевой кислоты, в качестве примера все же осторожненько упомянули не подсолнечное масло, которое все ежедневно употребляют, а кукурузное — его мы видим редко. Хотя в кукурузном содержании ее даже чуть поменьше. Хоть и слукавили, но, пожалуй, не зря, зачем потребителя пугать, аппетит ему портить да врагов себя

наживать? Ведь нельзя сказать, что на этот недостаток подсолнечного масла вообще никто внимания не обращал: селекционеры, не поднимая паники, не волнуя потребителей, вывели сорт подсолнуха, дающий масло совершенно иного состава — в нем линолевой кислоты аж впятеро меньше (как в оливковом масле), и оно уже появилось в продаже под названием "кубанское салатное", которое я вам и рекомендую, хотя и его натуралисты употребляют в меру...

# ОТ ХЛЕБА НЕ ТОЛЬКО ТОЛСТЕЮТ

Наиболее последовательные натуралисты не употребляют хлеба, каш, других зерновых и мучных продуктов, разве что лишь изредка. Неужели хлеб, зерновые, основа жизни земледельческих народов, является ошибкой человечества? Неужто зря уничтожено две трети лесов на планете, чтобы отдать их под пашню? Различные зерновые культуры — рис, пшеница, рожь, ячмень, кукуруза, просо — кормят людей и животных на всем Земном шаре. И что можно предложить взамен? И. В Мичурин, хотя и не был натурастом, утверждал, что орехи — хлеб будущего. И, видимо, был прав.

Мы привыкли ставить эксперименты сначала на животных, а уж потом результаты переносить в медицину или гигиену. Но эксперимент с питанием зерновыми поставлен человечеством одновременно и на себе, и на сельскохозяйственных животных. И результаты оказались совершенно одинаковыми.

При увеличении в рационе доли богатого белком корма — концентратов, за счет чего чаще всего добиваются высокой производительности в современном животноводстве, на единицу корма поступает в 2—3 раза меньше микроэлементов, чем при кормлении (например, дойных коров) сеном и силосом. Причины нехватки различных микроэлементов (меди, цинка, марганца, йода, кобальта и др.) в организме животных других видов — аналогичны. Особенно резко и наиболее часто дефицит микроэлементов проявляется при одностороннем кормлении, при использовании зерновых кормов в рационах свиней, кур, при безвыгульном фиксированном или клеточном содержании их (т. е. когда они не могут пастись, питаясь хотя бы частично естественной растительной пищей, прежде всего зеленой листвой). Животные болеют, и продукция животноводства тоже оказывается неполноценной — в ней недостает тех же элементов, которых мало в их зерновой пище.

Борьба за высокие удои молока усиленными добавками концентратов приводит к тому, что содержание в нем микроэлементов падает настолько, что даже отмечаются случаи заболевания щитовидной железы (зоб) у телят, вскармливаемых таким молоком.

Отсюда вывод не увлекайтесь надолго односторонними диетами, пусть даже и очень экзотическими и модными, если набор продуктов в этой диете узок, а особенно если она в основном зерновая (как, например, диета Д. Осавы).

Натуропатам известно, что зерновые диеты, особенно быстро — при отсутствии зеленых овощей — гарантируют не только артрит, но и целый букет серьезных расстройств здоровья. Доктор Макс Уормбренд, автор книги "Артрит излечим", известный в США врач-натуропат, который спас тысячи людей от страданий в полной инвалидности, в том числе бесчисленное множество больных с запущенными случаями артрита, которые казались неизлечимыми, указывает: "Хлеб, злаковые (овес и др.) нежелательны для больных артритом, и их нужно потреблять ограниченно или исключить из рациона совсем".

Открываю журнал "За рубежом". Перепечатали статью зарубежного специалиста пол названием "Тайна артрита". Если это для него тайна, какой он специалист? Приезжаю в октябре 1976 г на совещание по лечебному голоданию в клинике, руководимой тогда профессором Ю. С. Николаевым. Юрий Сергеевич говорит в своем выступлении и о питании, и приводит любопытный пример. До революции было в столице немало извозчиков. Чем они кормили лошадей? Известно, овсом. Ведь зеленой травки на московских мостовых нет. Через год лошадка начинает хромать на все четыре ноги — заболевает от такого питания артритом. Отправляют ее в деревню, чтоб паслась и выздоравливала, а взамен приводят из деревни свежую лошадь, которой тоже через год предстоит превратиться в больную артритом. Разве не удивительно, что

дореволюционному извозчику московскому "тайна артрита" была известна, а специалистам и до сих пор — нет?

Герберт Шелтон в "Ортотрофии" цитирует своего единомышленника, видимо, чувствуя, что "умри — лучше не скажешь":

"Один автор сказал: "Не потребляйте за один прием более двух пищевых продуктов, богатых сахаром или крахмалом. Когда вы едите хлеб с картофелем, ваше потребление крахмала превышает норму. Еда, которая включает горох, хлеб, картофель, сахар, печенье и (после обеда) десерт, должна также включать комплекс витаминов группы В, некоторое количество пищевой соды и адрес ближайшего специалиста по артриту и другим болезням".

Ставка на зерновые, сделанная человеком в донаучную эпоху, похоже, привела его в тупик. Распаханные земли подвергаются все большей эрозии, подвигая нас ко всемирной экологической катастрофе. А зерновое хозяйство мира, хотя и кормит, но ведь не обеспечивает же полноценной, здоровой пищей ни человека, ни животных. Главный недостаток зерновых — несбалансированный по аминокислотам белок: незаменимых (лизина, треонина, триптофана) — слишком мало, тут хочешь — не хочешь, а будешь добавлять в еду животные продукты! А заменимых аминокислот — в избытке, да толку от них мало, не хватает комплекствующих, а даже без одной клепки бочку не собрать, точно так же в с белками, которые наш организм синтезирует, разобрав пищевой белок на части...

Нехватка лизина является главной причиной истощения людей в развивающихся странах, где и общее потребление белка вдвое ниже, чем в странах развитых. Коварство зерновой пищи в том, что ее несбалансированный белок нарушает нормальную "сборку" белка в организме человека или животного, что ведет к повышенной потребности в пищевом белке. Вдобавок, если эта потребность в белке не удовлетворяется, особенно сильно проявляется токсичное действие такого белка. Это мы и наблюдаем в развивающихся странах. Пока предпринимаются попытки исправить положение, производя белок из нефти, метанола, природного газа, одного лизина не хватает в пище людей 136 тысяч тонн, а в корме животных в три раза больше. Лизина уже производят около 40 тысяч тонн ежегодно. Хотя он пока дорог и слабо конкурирует с соевыми добавками.

Белковая проблема, стоит еще раз подчеркнуть, никак не касается папуасов кто не ест зерна, тот не имеет проблем с дефицитами белка, микроэлементов, витаминов. Интересно, что в последние годы исследователи заинтересовались диетой людей каменного века. Рацион питания людей в этом периоде считают специалисты, может служить образцом для современного человека и моделью для создания защиты от некоторых характерных для нашего века болезней. Так что наука о питании (а не только сыроеды) ищет тоже пути назад, пусть пока что не к обезьяне, но в каменный век уже заглядывает одобрительно, ведь с тех времен состав пищи изменился очень сильно, тогда как человеческие гены остались неизменными. И это, несомненно, одна из причин некоторых "болезней, цивилизации". В еде предков злаки отсутствовали начисто: 65 процентов составляли фрукты и овощи, а 35 процентов — мясо диких животных, имевшее в среднем лишь 5 процентов жира (в нынешней говядине его 25—30 процентов!).

Зерновые диеты могут привести и к другим серьезным неполадкам со здоровьем. Если у человека слабовато пищеварение — не хватает фермента, завершающего переваривание (расщепление на аминокислоты) глютен — белка пшеницы, ржи, ячменя и овса, то такой нерасщепленный до конца белок отравляет тонкий кишечник, усугубляя беду: теперь хуже перевариваются и всасываются уже все основные компоненты пищи — белки, жиры, углеводы. Что в таких случаях делает врач, если ему удастся верно поставить диагноз? Полностью исключает из еды пациента продукты из названных выше злаков, советуя больше "налегать" на



овощи и фрукты, не возбраняя мясо и молочные продукты.

Разрешаются и другие злаки, в которых нет глютена: рис, кукуруза, а также соевые бобы и картофель. Интересно то, что диагноз "глютенная энтеропатия" ставится очень редко, а слабо выраженных симптомов мы не замечаем или объясняем их другой причиной — хлеб да каша, пища наша... разве они могут быть вредны!

Древние индусы были более наблюдательны, хотя, конечно, биохимии не знали и про глютенную энтеропатию не слыхали. Известный журналист и писатель Юрий Черниченко сообщил нам как-то в "Правде", что "в старом санскрите, отце многих языков Индии, пшеница звалась непочтительно: самый мягкий перевод, пожалуй, — "хлеб для непросвещенных"... Стоило ли смягчать перевод?

# А ТАКЖЕ СНЫТЬ, КРАПИВА И ДРУГИЕ

Относя человека к плодоядным существам, натуропаты, в том числе и Шелтон, подчеркивают, что чистых плодоядных не существует, все они потребляют и зеленые листья и другие части растений, так что и человек, ничуть не греша против своей конституции (строения тела), может потреблять зеленые растения, листовые овощи.

"Эти части растений, — пишет Шелтон, — обладают определенными преимуществами, которых не хватает фруктам. опыты показали, что добавление зеленых овощей к фруктово-ореховой диете улучшает диету в целом". Шелтон подчеркивает, что сплошь и рядом вегетарианцы питаются неправильно: или очень ограничивают жир, белок и крахмал в своей еде, т. е. занижают калорийность пищи, и потому их изможденный вид говорит сам за себя. Или бросаются в другую крайность: признавая высокобелковый стандарт "ортодоксальной" медицины, потребляют много хлеба, злаков и бобовых.

Но злаковая и бобовая диета при недостатке зеленых овощей и свежих фруктов совершенно недостаточна, в ней маловато щелочных элементов и витаминов, такая пища содержит больше кислых элементов (как и общепринятое смешанное питание). Вдобавок вегетарианцы далеко не всегда правильно комбинируют пищу, от чего их здоровье оставляет желать лучшего... Те вегетарианцы, которые готовят пищу не по старым вегетарианским поваренным книгам, а руководствуются натуропатическим учением, не повторяют ошибок старых вегетарианцев, основой их питания служат овощные салаты, с максимально возможным включением огородной и дикой зелени. Натуристы не случайно на этом настаивают. В среднем зелень и овощи содержат около 2 процентов белка, немного сахаров, крахмал и органические кислоты, и при скромной калорийности представляют собой прекрасный комплекс витаминов и минеральных веществ, с которым фрукты не могут сравниться (зато фрукты, особенно сушеные, содержат больше сахаров и снабжают сыроеда энергией).

В результате селекции культурные растения потеряли способность вырабатывать и накапливать в себе многие ценные вещества, которые могут дать только дикорастущие растения. Весьма показателен опыт с полевыми грызунами, которых испытывали на устойчивость к радиации. Те животные, которые получали обычный лабораторный корм, были в несколько раз менее устойчивы к радиации, чем другая группа грызунов, получавшая корм из степных трав, растущих в местах их обитания. В наш атомный век это немаловажное обстоятельство.

Уместно здесь сказать и о воде. Сыроеды пьют настоящую "живую воду", содержащуюся в овощах и фруктах, потребляя их в натуральном виде или в виде свежеприготовленных овощных соков, которыми, кстати говоря, многие натуропаты успешно ликвидируют многие хронические недомогания. Для этого применяются подчас соки определенных овощей в нужных сочетаниях и пропорциях.

Для кого сырые овощи — пища слишком грубая, скажем, при хронических язвенных колитах, соки овощей, фруктов и ягод, наряду с настоями мяты являются введением в сырое питание. Постепенно увеличивая количество сырых соков, добиваются некоторого оздоровления пищеварительного тракта, а уже затем вводят в еду сырые салаты.

Одним из важнейших защитных веществ в травах, листьях является хлорофилл — то самое зеленое вещество, содержащееся в листьях (потому они и зеленые), которое, как нас учили в школе, способно превращать углекислоту и воду в органическое вещество — крахмал, под воздействием солнечного луча.

Этот пигмент, однако, способен на большее. Он усиливает функции отдельных органов, способствует быстрому росту, повышению живого веса животных. Одним из наиболее важных

его свойств является действие на сердечно-сосудистую систему. Незначительные дозы хлорофилла повышают давление крови, а большие — сильно понижают. Хлорофилл так же положительно действует, как и наперстянка, при сердечных болезнях артериосклеротического характера. Он способствует восстановлению гемоглобина в крови людей и животных, и не только больных, но и здоровых. Наряду с этим хлорофилл обладает большим стимулирующим действием на весь организм, причем наилучшие результаты наблюдались в случаях раковых и после инфекционных анемий.

Хлорофилл замедляет утомление нервов и мышц, стимулирует заживление ран и язв, обладает мочегонным действием, а также, что весьма важно, под действием хлорофилла быстро восстанавливается количество лейкоцитов, нормализуется кровь у облученных животных, т. е. налицо защитное действие при поражениях ионизирующим излучением. В экспериментах под влиянием хлорофилла, не обладающего специфическим противоопухолевым действием, наступало резкое торможение роста опухоли, достигающее 57—90 процентов! Так стимулирует препарат хлорофилла естественные защитные реакции.

Хотя зарубежные натуропаты и не подчеркивают этого, дикорастущие съедобные травы обладают особо высокой ценностью для нас, и не только потому, что рынок предлагает не слишком широкий набор овощей. При малейшей возможности надо пользоваться этим даровым столом природы, заготавливая одновременно сушеную зелень на зиму. Наиболее известны и легко доступны для сбора повсеместно такие богатейшие по составу полезных веществ травы, как крапива, сныть. Кто имеет книгу А. К. Кошечева "Дикорастущие съедобные растения", тот может знать десятки растений, пригодных в пищу. Французы выращивают крапиву специально на корм скоту, она неприхотлива и позволяет получать несколько укусов. Из нее готовят муку, богатую всеми питательными веществами (белок, витамины, различные макро- и микроэлементы). Особенно часто скармливают ее как диетический корм беременным животным и молодняку. Одного витамина Е крапива содержит очень большое количество — 25 мг в ста граммах зелени! Молодые листья крапивы с самой ранней весны дополняют сыроедский салат, наряду со снытью.

Сныть обыкновенная имеет наибольшее пищевое значение из всех видов сныти (в нашей стране растет пять видов). Нетребовательная к условиям, она растет почти повсеместно и считается кое-где огородниками чуть ли не неистребимой. Она спасала людей в неурожайные годы, в войну ее заготавливали для столовых в блокадном Ленинграде и других местах. Эта пищевая трава просто целебна: улучшает деятельность пищеварительного тракта, обладает болеутоляющим и смягчительным действием, противоязвенным, ранозаживляющим. Способствует выведению жидкости из организма, а совокупность микроэлементов (железа, меди, марганца) позволяет применять ее в лечебных целях — при некоторых формах малокровия. Кто имеет клочок земли, не пожалеет, если под деревьями или на грядках найдет место и для сныти, она даст вкусную зелень с ранней весны до поздней осени. Ее измельченная сушеная зелень хранится в закрытых банках в темном и сухом месте.

Заслуживает упоминания и еще одна "полезность" овощей и зелени: в отличие от обычных диет, состоящих в основном из зерновых и животных продуктов и дающих преобладание кислотообразующих элементов (фосфор, сера, хлор), они поставляют организму щелочные элементы — калий, кальций, магний, натрий, создавая резерв этих веществ, в огромной степени улучшающий работу всей его "биохимической фабрики". Это настолько серьезно меняет обстановку в организме, что, скажем, всем известная туберкулиновая проба — реакция Пирке — может быть положительной или отрицательной у одного и того же человека, в зависимости от того, что преобладает в его рационе — щелочные или кислотные валентности...

Предки наши, несомненно, питались и цветущими верхушками трав, и некоторыми другими

цветами, живя в лесу. И вместе с этой пищей получали наверняка от 1 до 3 граммов цветочной пыльцы, что и следует считать биологической нормой. Очень желательно ввести цветочную пыльцу (заготовленную впрок пополам с медом) в питание натуралистов. Расходы на этот продукт не превышают трат на сигареты. Цветочная пыльца, представляющая собой мужские половые клетки растений, наибольший в природе концентрат витаминов, микроэлементов, ростовых и других биоактивных веществ. Она оставляет далеко позади себя все искусственные гериатрические препараты. Киевские геронтологи (Институт геронтологии АМН СССР) В. И. Западнюк и В. Г. Костюченко указывают, что цветочная пыльца по своему составу приближается "к сложным полувитаминно-минеральным комплексам, которые используются для профилактики и лечения преждевременного старения".

# КАК БЫТЬ С НИТРАТАМИ?

И в самом деле: сейчас овощи, фрукты, зелень, дыни и арбузы — все это прежде всего выглядит в глазах испуганного потребителя как источник зловредных нитратов... А тут предлагают питаться в основном этими продуктами! А нитраты?

Во-первых, не одними нитратами "травит" современная пища человека. И еще есть такая арифметика: тот, кто не ест мяса, получает с пищей в 4 раза меньше ДДТ, чем мясоед... Уже неплохо. И потом; раз уж мы боимся нитратов, то давайте бояться их и в колбасе, и в копченостях, куда их добавляют" для консервации мяса и для придания ему красноватого цвета.

Напомним, чем грозят нам эти соли азотной кислоты: нитраты, попадая в наш организм с пищей или питьевой водой, восстанавливаются в нитриты (соли азотистой кислоты) и быстро всасываются в кровь. Соединяясь с гемоглобином, они мешают ему переносить кислород, вызывают кислородное голодание организма. Это проявляется чаще всего синюшностью ногтей, кончика носа, губ, учащением дыхания и сердцебиения. В более тяжелых случаях возникает острое отравление с поражением пищевого тракта, центральной нервной системы. Естественно, от нитратов особенно следует оберегать детей и беременных женщин.

Чаще всего нитратов бывает много в свекле и шпинате, щавеле, укропе, петрушке, редисе, салате, а также овощах из теплицы и в ранних сортах. Обычные советы отварить да воду слить, понятное дело, не для сыроедов... Срезать кожуру с картофеля и огурцов более толстым слоем, чем обычно — значит, терять самые ценные их части.

Что делают натуралисты? Выбрасывают капустную кочерыжку с прилегающими к ней листьями. Избегают тепличных овощей и зелени. Хорошенько моют огурцы, редис, морковь, которую стоит очищать от кожуры. Зелень и листовые овощи перед употреблением, как правило, замачивают не более, чем на полчаса в большом количестве воды, затем промывают. Иногда и натуралистам совсем не грех добавлять в еду некоторые витамины, которые мешают нитратам превращаться в ядовитые нитриты: это витамины С и Е. Витамин А тоже входит в эту "бригаду", но с дозировкой его надо быть очень осторожным. Витамины же С и Е, скажем, в количествах до 300 мг каждого из них в сутки — для взрослого человека мыслимо, хотя и не бесспорно. Во всяком случае, в одном из массовых экспериментов в Канаде, проведенном не так давно и длившемся пять лет, эти количества витаминов С и Е, принимаемые ежедневно, никакого вреда не причинили, но предохранили людей от катаракты стопроцентно {возраст "подопытных" был от 45 лет в начале эксперимента до 50. лет в его конце). Именно в эту пору жизни и начинается развиваться катаракта.

Важно знать и то, что при долгом хранении овощей количество нитратов в них снижается: в конце зимы их почти не возможно обнаружить. Овощи и плоды надо выбирать неповрежденные, и что очень важно — спелые. Листовые овощи и зелень, если вы сами их собираете, срежьте в вечерние часы, и содержание нитратов в них будет ниже, по крайней мере на треть, а то и на все 40 процентов!

# ПИЩУ НЕЛЬЗЯ КЛАСТЬ НА ОГОНЬ

А так ли уж важен "третий шаг", отказ от приготовления пищи на огне? Зря, что ли, страдал герой Прометей за то, что стащил у богов огонь, чтобы облагодетельствовать человечество? И не карают ли олимпийские боги людей и до сих пор за приобретение заведомо краденого?

Но зададимся сначала более простым вопросом: а что за орел клевал печень нашего героя? Может быть, это лишь красивая сказка, а печальная проза состоит в том, что днем Прометей жарил на огне мясо, а от жареного, как известно, болит печень? Вот какой "орел" терзал его печень днем! За ночь боль утихла, и герой наш поутру жарил на огне новый кусок мяса .. Вкусно же!

Хотя современная наука о питании признает нормальной и даже совершенно необходимой обработку пищи на огне, как и разными другими способами, заметно ухудшающими ее питательные свойства, все же призывы хоть немного щадить пищу при обработке становятся все громче. Вот, к примеру, небольшая цитата из статьи в "Правде", под которой стоят подписи В. Тимакова, Президента Академии медицинских наук СССР, и А. Покровского, директора Института питания АМН СССР (от 10.05.1968 г.):

"Особенно бережного отношения требуют биологически ценные вещества, содержащиеся в пищевых продуктах, — белки, витамины, полиненасыщенные жирные кислоты, минеральные вещества. Необходимо, следовательно, применять максимально щадящие методы технологической обработки и консервирования продуктов..."

Когда сыроеды читают в газете подобные наставления, они, конечно же, только улыбаются, так как уже давно и наиболее старательно их выполняют, а самые "натуральные" натуралисты никак не обрабатывают пищу, даже не измельчают овощи. Вымыли и съели. Дальше идти некуда... Они рассуждают "просто, по-мужицки": если что-либо из так называемых "продуктов питания" в сыром виде невозможно взять в рот, так это — скорее всего — не является человеческой пищей. Поэтому и приходится варить, жарить, приправлять соусами да гарнирами, чтобы оно стало съедобным.

Организм человека не может защищаться от вареной пищи, но реагирует на нее. "Новые открытия биофизики и биохимии, — пишет болгарский профессор Т. Тодоров — подтвердили правильность теоретических предпосылок сыроедения. Так, советский ученый, бактериолог Кушаков, наблюдая цингу во время длительного пребывания в арктических областях, открыл, что сырая растительная пища предотвращает пищевой лейкоцитоз (считавшийся раньше физиологическим явлением), который наступает почти всегда, когда вареная пища прикасается к небу. Этот лейкоцитоз выражается в том, что в стенках кишок быстро сосредотачиваются белые кровяные тельца, как будто готовясь встретить инфекцию.

Такая мобилизация длится 1—1,5 часа и потом прекращается, но при многократном повторении изо дня в день вызывает истощение организма, и, кроме того, при этом белые кровяные шарики не выполняют свои другие защитные функции. Этот лейкоцитоз можно предотвратить, питаясь сырой растительной пищей или принимая в большом количестве такую пищу перед приемом вареной пищи... Индустриализация и урбанизация, продолжает Т. Тодоров, все больше охватывают все развитые государства, включая и нашу страну. В производственную, научную, культурную и общественную жизнь вовлекается и вторая половина населения этих государств — женщины. По этой причине, а также для удобства и торговых целей в настоящее время все больше развивается промышленное изготовление продуктов питания. Все это отдаляет современного человека от природы и здоровой пищи. И вопреки большим успехам медицины появились и развиваются в огромных размерах так называемые "болезни цивилизации". Не

случайно исполнительный комитет Всемирной организации здравоохранения назвал их "самой большой эпидемией человечества".

Очень показателен опыт на крысах, о котором рассказывает в "Основах лечебного питания" профессор М.И. Певзнер. Крысы, как известно, способны и без лабораторных анализов находить именно те продукты из наличных, которые им нужны — например, возмещают искусственно созданный у них дефицит в определенном микроэлементе.

"Эксперименты, например, на крысах показали следующее: если взять две группы крыс и давать одной из них только сырые яйца, а другой — вареные вкрутую, то те крысы, которые питаются исключительно сырыми яйцами, остаются живыми, а те, которые питаются вареными вкрутую, через некоторое время погибают. Если одной группе крыс ежедневно давать одинаковое количество как вареных вкрутую, так к сырых яиц, то крысы поедают только вареные вкрутую яйца, не трогая сырых, и через некоторое время погибают" (М., 1949, стр. 36).

Этот опыт Певзнер приводит в доказательство того своего положения, что наши регуляторы (аппетит, жажда, чувство насыщения) не всегда указывают нам правильный путь в питании. Я же думаю, что опыт этот ясно говорит о другом: вареная пища — это такая дьявольская выдумка человека, против которой природа не предусмотрела никакой защиты, так как вареного в природе никогда не было.

# ЧТО ОЗНАЧАЕТ "ПОДКРЕПИТЬСЯ"

Помните веселую песенку известного даже детям "специалиста по питанию", медвежонка Винни-Пуха?

Час — другой пролетит, словно птица,

И настанет пора подкрепиться...

Это словечко — "подкрепиться" — выдает одну особенность людей, питающихся блюдами: ко времени обеда они, скорее, ощущают не голод, а слабость, а после принятия пищи (если не переели!) — они взбадриваются, даже когда на столе не было специальных стимуляторов — кофе, чая, а то и более мощных средств. Тонизирует такого едока прежде всего белковая пища. Это действие имеет всякая еда, углеводы влияют меньше всего, жир посильнее, но самое мощное "специфически — динамическое действие" оказывает белок пищи. Тонизируют и разные поджаристые корочки — как на хлебе, так и на мясе.

Когда судьба позовет человека в натурасты, он сразу же сталкивается с отсутствием привычных пищевых стимулянтов — даже крепкий чай у нас, извините, не принято пить... Многие, отдавая дань своей старой привычке, сочиняют травяные чаи, пьют их обычно с медом или изюмом. Но эта свежая заварка душистых трав, иногда и некоторых корней, ягод — не стимулирует так, как индийский чай или кофе... Пища уже не взбадривает, а только питает, давая совсем иную бодрость, естественный хороший тонус здорового человека.

Это и есть четвертый шаг в натурализм — отказ от стимулирования себя пищей. "Заповедь" Г. Шелтона, которой пренебрегает не один Винни-Пух, гласит: "Есть, когда нет действительной потребности в еде, использовать ее лишь для стимулирующего эффекта означает злоупотребление пищей".

Шелтон так говорит о стимуляции пищей, описывая нездоровый аппетит человека, который ест уже не потому, что организм его нуждается в пище: он испытывает не голод: "Этот ужасный аппетит, который в действительности является не чем иным, как ужасной тягой обессиленных нервов к стимуляторам, которые они получают из пищи, удовлетворяется не после того, как организм получил пищу, достаточную для него, а после того, как нервная система получила достаточно стимулирующих веществ для приведения ее к обычному состоянию.. Нормальный человек испытывает здоровое, приятное, умеренное стремление к еде, которое никогда не является болезненным и возбужденным и которое соответствует точно реальным потребностям организма".

Часто спрашивают: а какова же калорийность сыроедения, ведь оно слывет "голодной диетой", и лишь потому, что малокалорийный ее вариант применяется для сгонки веса. На самом же деле калорийность сыроедения легко регулируется в сторону повышения (если надо!) за счет высококалорийных масличных и орехов, меда, сухофруктов, масла, картофеля.

Говорить стоит скорее о другом: диетология давно озадачена разработкой научно обоснованных малокалорийных рационов для здоровых людей разного возраста, занимающихся умственным трудом. Они почти лишены так называемых моторно-висцеральных рефлексов, исходящих от работающих мышц, а это меняет характер обмена веществ, снижает функциональные способности всех систем организма, особенно нервной и сердечно-сосудистой. Для этой категории граждан проблемой является скорее избыточный вес — у многих расход энергии не превышает 2000—2200 калорий, а питание дает значительно больше... И многие уже читают в машинописи, в ксерокопиях ставшие модными трактаты натуропатов, записываются хоть на лето в сыроеды, экспериментируют с полусырой, а то и сырой диетой, и кого не подводит волевая дебильность, достигают успеха. Так надо ли диетологам изобретать этот



велосипед, на котором давно катаются натуралисты?

# НУЖНА ЛИ НАТУРИСТУ СОЛЬ?

Поговорка "без соли и хлеб не естся" раскрывает точный смысл употребления соли. Потому-то по-особому почитаема соль у русских, занимая по своей необходимости равное место с водой, воздухом и хлебом. Многие народы вовсе не употребляли поваренной соли на протяжении длительных исторических периодов. Соль считается особенно необходимой для растущих организмов: недостаточное ее поступление тормозит рост, нарушает обмен веществ и развитие организма, длительное же недостаточное поступление соли ведет к ощущению "солевого голода".

Когда зерновая пища, а позже и картофель стали занимать большое место в народном питании, развилось употребление соли, чтобы придать этой пище вкус. Потребление соли современным человеком в среднем составляет 12—15 граммов. Это дает 4—6 граммов натрия, на что указывает учебник гигиены питания для медицинских вузов, как на норму. Приблизительно такое же количество натрия выводится из организма почками и с потом через кожу, что приводит к установлению равновесия. При поступлении меньших количеств натрия сокращается и его выделение, что позволило установить важную истину: дефицит натрия развивается только при сокращении его потребления ниже одного грамма (или 2 граммов соли). Конечно, этот вывод сделан, надо учесть, не на сырой растительной пище — это не стоит забывать ни на секунду, когда мы будем знакомиться с мнением натуропатов по этому и другим вопросам. И все же это количество настолько мало, что любого, пожалуй, заставит подумать: а нельзя ли его получить с пищей, не употребляя соли вовсе? Ведь натрий содержат многие овощи и фрукты.

Подходы и в научной медицине к "солевому вопросу" имеют различия. Что влияет на оценки? Когда человек работает при высоких температурах или в жарком климате, может возникнуть нехватка натрия, говорят специалисты, особенно у людей, не привычных к таким температурам. К тому же мы не одинаковы: есть люди особо чувствительные к соли, а есть и такие, кому не вредит избыточное потребление. Экспериментировать естественно, лучше с малыми количествами, чем пересаливать... Тем более что соль объявлена уже наукой "белым ядом" наравне с сахаром, как одна из причин гипертонии. Несколько лет назад в США была предложена пищевая реформа (по докладу сенатора Макговерна). Одним из ее пунктов является сокращение в питании американцев соли — до 2—3 граммов в сутки: столько сейчас врачи разрешают тем, у кого больны почки...

Г. Шелтон рекомендует исключать потребление соли, равно как и перца всех видов, гвоздики, специй и приправ: "Эти вещества бесполезны и не нужны организму. Все они раздражают, извращают вкусовые ощущения, тормозят усвоение пищи и вызывают переедание... Нормальный человек, употребляющий естественную пищу и только тогда, когда он голоден, не нуждается в возбудителях аппетита. Тому, кто не может получить удовольствия от еды без помощи этих возбудителей, лучше всего пропустить прием пищи..."

Вначале пища без привычных приправ, соли, уксуса, перца покажется пресной, невкусной. Но вскоре беспомощные вкусовые нервы восстановятся, обложенность языка исчезнет, и человек обнаружит великолепные, тонкие ароматы в пище, такие, о которых он раньше и не мечтал. Потребители соли, отказавшиеся от нее и обратившиеся к растительной диете, почти всегда испытывают по ночам частые позывы к мочеиспусканию. Но это раздражающее ощущение пропадает после того, как организм освободится от накопившейся соли"...

Взгляды Герберта Шелтона, в том числе и по "солевому вопросу" заслуживают внимания уже хотя бы потому, что сам он, руководствуясь ими не только в своей Школе здоровья, но и в

личной жизни, достиг долголетия и вырастил здоровых детей.

Уместный здесь разговор о микроэлементах может составить не одну толстую книгу, поэтому ограничимся рассмотрением того, что может нам "подарить" дефицит, например, одного только цинка. Впервые проявления нездоровья при недостатке цинка были обнаружены в Египте и Иране; здесь традиционная пища населения — кукуруза, пшеница и другие злаковые — содержит большое количество фитина и клетчатки. Они прочно связывают цинк, препятствуя всасыванию его в кишечнике, и хотя в пище его достаточно, в организм он поступает в недостаточном количестве... Помимо злаковых, фитин распространен в бобовых и некоторых овощах. Его содержание в пшенице, кукурузе-, фасоли, горохе составляет около 0.5 процента!

При дальнейших исследованиях оказалось, что недостаток цинка очень широко распространенное явление, и нехватка его огромна — она составляет от половины до двух третей потребности! В некоторых странах, где едят много рыбы и где в пище много фитинов (ржаной к пшеничный хлеб, бобы), распространена карликовость — задержка роста. Она считалась до недавнего времени единственным проявлением нехватки цинка, но появились данные, что этот дефицит вызывает и гипертонию, и склонность к простудным заболеваниям (которую уже пробуют лечить цинком), и многое другое... Два ученых Колумбийского университета (США) в 1974 году сообщили о своих опытах, во время которых они давали молодым крысам небольшие порции алкоголя и заметили, что уровень цинка в них в организме постепенно уменьшается. Так же действует алкоголь на детей и молодежь. Недобор цинка, обусловленный систематическим употреблением алкоголя, очень вредно влияет на молодое поколение.

В 1973 году доктор Карл Пфайфер из Принстона сообщил, что получил хорошие результаты при лечении одной из форм шизофрении, давая больным цинк, марганец и витамин В 6 (пиридоксин). Лечение заставляло болезнь отступить, но при прекращении лечения болезнь возобновлялась.

"Цинковые исследования также указывают на связь зерновой пищи с артритом, о чем уже говорилось. У больных артритом и ревматизмом уровень цинка ниже, чем у здоровых. Диета, богатая этим микроэлементом, как показывают первые опыты, может спасти или задержать процесс болезни. Одним из таких богатых цинком продуктов натуралисты частенько питаются, так сказать, "вместо мяса"; это тыквенные семечки, которые рекомендуются особенно всем мужчинам; потребность в цинке у мужчин в несколько раз выше, чем у женщин, и при его дефиците заболевает предстательная железа (а вовсе не "от возраста"). Возраст в данном случае — просто длительная, продолжавшаяся много лет нехватка необходимых элементов... Дефицит цинка повинен и в поседении волос, и в возникновении диабета. Учитывая, что рекордное количество цинка — 100 мг в 100 г — содержит мужская сперма, не исключено, что диабет у мужчин очень связан с чрезмерной половой активностью...

Сыроедение нельзя сравнивать по содержанию минеральных солей с вареными, пареными, жареными продуктами: скажем, в сыром яблоке железо связано с плодовым сахаром — фруктозой, потому вместе с нею легко всасывается в кишечнике. При варке компота или другом нагревании атом железа отсоединяется, усвоение его будет проходить по-другому и не столь полно. Обработка на огне разрушает естественные комплексы органических веществ и органические соли, нарушая усвоение компонентов растительной пищи. Журнал "Врачебное дело" сообщал несколько лет назад об исследовании причин эндемического зоба в Черниговской области. Загадкой было то, что зоб наблюдался в сельской местности, минуя город, а вдобавок было известно, что в почве Черниговщины йода хватает. Откуда зобу взяться? Оказалось, все дело в том, что колхозники, приготовив пищу с утра, оставляли ее в горячей печи до вечера, чтобы, придя с работы, не разводя огонь, поест тепленького. При такой долгой тепловой

обработке соли йода превращались в неусвояемые соединения.

В книге крупных специалистов из Германии М. Цобеля и Ф. Внука "Общественное питание в ГДР" (М. 1973 г.) есть такая интересная мысль, которой и можно закончить эту тему: "следует иметь в виду, что далеко не все жизненно необходимые для организма вещества, содержащиеся в продуктах, полностью изучены. Вполне возможно, что в последних имеются еще какие-то соединения, разрушение которых в процессе кулинарной обработки продуктов при одностороннем питании ведет к нарушениям функций организма".

# ВНУТРЕННЯЯ ФАБРИКА ВИТАМИНОВ

Витамины — сравнительно несложные органические вещества, в человеческом организме большинство их не синтезируется, они должны поэтому поступать в организм извне — с пищей, правда, в ничтожных дозах, порядка нескольких тысячных, а то и миллионный долей грамма в день. Отклонение от потребности в ту или другую сторону вредит здоровью, особенно опасны гиповитаминозы, при которых уровень какого-либо витамина меньше необходимого. Для борьбы с недостатком витаминов в пищу их вводят искусственно — витаминизируют пищу, аптека также предлагает нам витаминные препараты.

Нам же интереснее здесь другие подходы. Например, такой: в своей известной книге "Лечение растениями" Н. Г. Ковалева утверждает: "гораздо полезнее, когда сам организм синтезирует витамины, нежели получает их в готовом виде". Синтезируют эти витамины главным образом микробы, живущие в нашем кишечнике (микрофлора). Некоторые исследователи считают, что даже минимальная витаминообразующая деятельность этих микробов может обеспечить необходимое для нашего организма количество витаминов. Похоже, что так оно и есть, если только один вид этих бактерий — кишечная палочка коли — синтезирует девять витаминов! Значит, есть смысл не запасаться аптечными витаминными таблетками (хотя иногда это — единственный разумный выход), а питаться естественной пищей, содержащей сырой крахмал и пищевые волокна — клетчатку, что создает хорошую среду для развития полезных бактерий.

Вроде бы уже хорошо известна потребность человека в витаминах, но время от времени обнаруживаются в этом вопросе серьезные разногласия. Доктор Т. Тодоров указывает:

"Принято считать, что дневная потребность в витамине А — 5 мг. Но последние исследования показали, что она значительно выше — 14—20, а по мнению других — 40 мг в день. Обильное снабжение витамином А (каротином) лучше всего осуществляется посредством моркови и зеленых листьев". Стоит упомянуть, что богатое содержание витаминов в пище сыроедов также содействует снижению потребности в белке: сводятся к минимуму белковые потери, неизбежные при недостатке витаминов В-2, В-6, В-12, А и Фолиевой кислоты.

Известный ученый Лайнус Полинг провел поистине натуралистское исследование, оно приводится в его книге "Витамин С и здоровье" (М., 1974 г.): он определил, сколько витамина С содержится в дневном рационе из сырой растительной пищи, дающей 2500 калорий, т. е. проанализировал на содержание аскорбиновой кислоты рацион наших далеких предков, не располагавших еще огнем. Вышло что-то около 2—3 граммов витамина С, и это предлагается как средняя суточная норма для большинства людей. Полинг обвиняет ортодоксальную медицину в том, что она занизила истинную норму, действительную потребность человека в витамине С "всего лишь" в 30—40 раз!

Но к рекомендациям Л. Полинга употреблять высокие дозы синтетического витамина С (его делают из глюкозы) надо подходить критически. Следует помнить и о результатах работы киевской исследовательницы Е. П. Самборской "Влияние аскорбиновой кислоты на функцию генеративных органов": большие дозы витамина С вызывали дегенерацию семенников у молодых самцов крыс. Кстати сказать, что работа Самборской могла бы спасти от аборт огромное число женщин, если бы до них дошли добытые в экспериментах и клинике данные. По числу абортов наша держава, кажется, занимает чуть ли не первое место в мире, а ведь избежать этой травмирующей и небезопасной операции довольно просто: Самборская назначала женщинам, у которых наблюдалась задержка месячных на 10—15 дней, всего по 4—6 граммов аскорбиновой кислоты (витамина С) в сутки на протяжении 3—4 дней. Доза эта сравнительно

невелика, и потому на некоторых "не производила впечатления": отсутствие искомого эффекта наблюдалось у 43 процентов женщин, но у остальных беременность все же прерывалась, появлялись крови типа месячных или мажущиеся кровянистые выделения, в дальнейшем шел нормальный цикл. Гинекологи же смело назначавшие после знакомства с книгой Л. Полинга более высокие дозы — 10—15 граммов в сутки (он рекомендовал такие при простуде), достигали почти стопроцентного эффекта уже на 2—3 день. Оптимальная доза — до 1,5 грамма — давалась по 8—10 раз в день с интервалом между приемами в полтора — два часа.

Что касается рекомендаций Полинга бороться витамином С с простудой, то это тот случай, когда ошибки умных людей становятся мнением многих людей: Полинг заражен общим "экономическим мышлением", которое велит прежде всего скорее поставить в строй работника, а не вникает в то, что микробное заболевание — в сущности своей болезненная, но исцеляющая процедура самой природы, избавляющая организм от нездорового состояния (захламленности белковыми веществами, мертвыми клетками), и прерывать этот исцеляющий процесс раньше времени неразумно и вредно. Чтобы помочь организму, прежде всего надо его понять...

Но вернемся к нашей внутренней фабрике витаминов — бактериям кишечника. Эти наши друзья и защитники способны и на большее: еще в 1932 году было обнаружено, что самый известный микроб кишечника — палочка коли — способна вырабатывать вещество, разрушающее раковые клетки. Это называют колибактериальной противораковой защитой организма. Вещество это циркулирует в крови и разрушает раковые клетки, постоянно возникающие в теле каждого человека.

Это у здоровых. А у больных, тем более раковых, нормальное соотношение количеств обитающих в кишечнике бактерий обычно серьезно нарушено, и часто те же палочки коли, переродившись в другой штамм, на вид (под микроскопом) совершенно такие же палочки, выделяют не противораковое вещество, а другое — стимулирующее развитие опухоли... Бактерия из друга превращается в смертельного врага! Пробовали населить кишечник нормальными бактериями. И были энтузиасты, утверждавшие, что добивались полного излечения онкологических больных путем замены измененных палочек коли нормальными, с одновременным назначением строгой диеты (видимо, способствующей размножению этих бактерий). Во всяком случае, систематическое и длительное применение препаратов, содержащих палочку коли (колибактерин, бификол, мутафлор) приводило к улучшению состояния больных, которые прибавляли в весе до 10 кг за 2—3 месяца, у них останавливались кровотечения, исчезала боль, они отказывались от инъекций морфия... Но все же "чужие" бактерии неохотно приживались в организме, потому делаются попытки брать у самого больного "противораковые" палочки — а они сохраняются, хотя и в очень малом количестве, и у тяжелобольных, — размножить их искусственно, а потом вводить "свои" палочки больному.

Все сказанное наводит на мысль, что нельзя небрежничать с микрофлорой, бездумно и безо всякого совета врача принимать антибиотики и другие противомикробные средства даже в случае обычной простуды, что нередко делают. Натуристы знают, что своей пищей они кормят не только себя, но и своих невидимых друзей и защитников.

В науке сейчас модно говорить о "системном подходе" (хотя в медицине мудрено увидеть всю систему!) при решении разных проблем, и если рассматривать наш организм как систему, то ведь из нее не выкинуть, как слово из песни, и микрофлору.

И если действительно по-научному ставить вопрос, какой должна быть пища человека, то системный подход диктует ответ: пища человека должна быть такой, чтобы она полностью соответствовала потребностям его нормальной микрофлоры.

# ОПОХМЕЛИТЕЛИ С ПЕРЕПОЯ

Я бережно храню статью Уэверли Рут под таким названием, вырезанную давным-давно из журнала "Америка" (перепечатка из "Нью-Йорк таймс мэгэзин"). В ней очень остроумно, весело, а главное — вполне научно объясняется, как надо спасаться от похмелья. Иногда, в подходящих случаях, я ее извлекаю и читаю вслух...

Вы скажете: а какое отношение это имеет к натуризму? А самое прямое. Натуризм, конечно, путь к трезвости, но не раз и не два он, этот путь, начинался с приготовления "по-нашенски"... опохмелителей с перепоя. После этого непьющий человек хоть немного зауважает вегетарианство, о котором раньше мог лишь сказать пренебрежительно: "это не закуска!".

Если в вашей семье кто-либо выпивает частенько и сверх меры, начните не со скандала или упреков, а с опохмелителей.

Автор статьи У. Рут совершенно правильно и вполне научно утверждает, что из всех средств от похмелья самое эффективное — не пить слишком много: "Для мудрого человека единственный напиток — вода", — писал Торо. — Ну, а многие ли из нас так мудры, особенно в канун Нового года?". И далее, в рамках того учения, которое отвергло спасение от похмелья посредством новой дозы спиртного, а ищет восстановления сил в наиболее здоровой пище, говорит, что имеется в виду пища, особенно насыщенная витаминами группы В. "Я также полагаю, говорит автор статьи, просмотрев список традиционных, проверенных веками опохмелительных средств, опирающихся на испытанное, если и не совсем научное мнение, что витамин С — полезное дополнение". А далее следуют конкретные указания:

"В Эльзасе любимое средство от похмелья — капустный рассол. Капуста всегда была врагом алкоголя... Во избежание опьянения древние римляне жевали капустные листья между блюдами на своих оргиях... На наш прозаический манер, мы объясним эффективность капусты такими фактическими данными: каждые ее сто граммов содержат 0,4 миллиграмма витаминов группы В — тиамина, рибофлавина и никотиамида, — не говоря уже о 130 интернациональных единицах витамина А и 47 миллиграммах витамина С. Это совсем неплохо, но еще не рекорд. Помидор, что играет важную роль в многочисленных антипохмельных рецептах, насчитывает 0,88 миллиграмма тех же самых витаминов группы В, плюс 800 интернациональных единиц витамина, хотя только 16 миллиграммов витамина С. Помидор по своим качествам стоит рядом с чесноком, чьи целебные достоинства веками ценились в юго-западной Франции." И далее автор дарит нам великолепный и простой в исполнении рецепт опохмелительного испанского чесночного супа:

"Приготовление его — сама простота. Положите в суповую тарелку кусок хлеба, предпочтительно французской или итальянской булки, с самым большим, по вашему вкусу, количеством мелко покрошенного чеснока, и залейте доверху кипятком. Для пикантности выпустите в него сырое яйцо и все размешайте".

Еще один французский способ: проглотить размятую головку чеснока одним глотком... Лимон, сок которого часто используется как похмельное средство (он более всего эффективен в тепловатой воде на голодный желудок), содержит витамины группы В, но более всего замечателен своим содержанием витамина С — 70 миллиграммов на 100 граммов лимона, если лимон надлежащего сорта, снятый с дерева в надлежащее время".

Этих цитат, наверное, достаточно, а теперь порассуждаем о том, как использовать более мощные средства от похмелья, названные в начале главы: не пить слишком много и даже перейти на "напиток мудрого человека", т. е. стать трезвенником. Проблема не из легких: общественные традиции, обычаи и приличия держат в своих цепях даже умы, пытающиеся

постигнуть тайны здоровья.

Говорят, "Руси есть веселие пити, без него не может жити"... Но вино на Руси никогда не считалось достойным напитком, это фантазии. Пить на Руси начали сильнее только после реформ Петра I, а до этого Россия была в числе первых государств по трезвости. Мы не вымерли пока еще при таком отношении к своему здоровью и таком убийственном способе питания только лишь потому, что уж очень велики резервы нашего организма. И они используются "на полную катушку"! Ведь можно еще жить, даже если осталось всего 15 процентов нормальной печеночной ткани... или процентов 20 почечной...

Есть ли потребность организма в алкоголе? И если есть, то когда она возникает?

Научно доказано, что степень привыкания к алкоголю у представителей разных этнических групп различна. У южан и хмель очень быстро проходит, и привыкание к алкоголю у них самое низкое. А вот народы Севера, наоборот, очень быстро спиваются. Эти данные целиком совпадают с наблюдением К. Вильямса, сделанным лет 40 назад: самая большая склонность к алкоголю наблюдается при избытке белка в пище (т. е. при избыточном употреблении животных продуктов — мяса, птицы, рыбы, яиц, сыра), а меньше всего тянет к выпивке при таком питании, в котором больше витаминов... Что касается витаминов, сразу отметим: не случайно в Австралии уже давненько стали выпускать водку с добавлением витамина В1 (тиамина), раз уж его в закуске маловато, и тонус организма от этого снижается. Алкоголь же, в силу сходства его молекулы с молекулой витамина В-1, служит хоть и никудышным, но заменителем, и временно улучшает ход биохимических процессов, а значит, и самочувствие. "Тяпнув" дозу витамина вместе с водкой, второй рюмки уже не хочешь... Это, конечно, упрощение, но как иначе заставить пьющего человека принять этот витамин? Выходит, зря мы "прорабатываем" пьющих работников на профсоюзных собраниях? Им лучше бы выдавать регулярно витамин В1 за счет профсоюза?

Несомненно что прежде всего нужно ликвидировать причины нехватки витаминов, тем более что их дефицит ведет не только к выпивке, но и к употреблению других стимуляторов, от безобидных сравнительно чая и кофе — до табака, наркотиков. Кстати, есть и обратные зависимости: как спиртное уменьшает содержание цинка в организме, так и табак уносит витамин С, и курильщикам стоило бы регулярно его принимать, в среднем по 100 мг в сутки, все же вред от курения снизится, да и тяга к табаку поубавится.

Помощниками в лечении алкоголизма, как доказал испанский психиатр Льопис Парет, могут быть пчелы. Пыльца растений, собранная ими, имеет исключительно богатый состав. Это вкусное лекарство, устраняющее нехватку витаминов и микроэлементов, обычную у хронического алкоголика. Наибольший эффект пыльцы проявляется в отношении "синдрома воздержания": известно, что когда больной не получает привычного яда — алкоголя, его самочувствие ухудшается, он не находит себе места, пока не примет новую "дозу". Дело доходит иной раз и до алкогольного психоза — "белой горячки". Но у пациентов доктора Парета никаких таких осложнений при воздержании от спиртного не было. "Синдром воздержания", обычно длящийся в среднем неделю, проходил и легче, и быстрее — или совсем не проявлялся. И для этого достаточно было всего лишь двух-трех граммов пыльцы в день наряду с обильным питьем и небольшими дозами элениума. Не секрет, что во многих случаях именно боязнь перед мучительными ощущениями во время воздержания мешает алкоголику принять решение лечиться. Так что пчелиный рецепт, надо полагать, будет завоевывать все большую популярность.

Борьба с алкоголизмом и пьянством ведется у нас с совершенно неправильных позиций и никогда не приведет к сколько-нибудь заметным успехам, пока не будет обращено внимание на состав пищи (или закуски, как вам будет угодно!). Самый надежный путь здесь — это



сыроедение. Элизабет Вилох говорит:

"Дети часто не получают сырых овощей в достаточном количестве, хотя и стремятся к этому инстинктивно. Не осознавая действительной ценности свежих овощей, которые порой гораздо дешевле других продуктов, некоторые матери полагают, что сладостями, печеньем и прочими лакомствами могут вызвать интерес к еде у ребенка, лишенного аппетита. Реакция бывает обратной. Употребление в достаточном количестве сырых овощей, таких, как морковь, свежий кольраби, и фруктов быстро превратят ребенка, лишенного аппетита, в ребенка, охотно принимающего пищу. И в будущем, став взрослым, он не будет стремиться к тонизирующим средствам, таким, как кофе, табак и алкоголь, так как заряд энергии, полученный за счет полноценного питания в детстве, не потребует в зрелом возрасте искусственных возбудителей".

# ТОСКА ПО ВАРЕНОЙ ЕДЕ, ОТСТУПАТЬ?

Итак, вам удалось сделать и четвертый шаг, вы "вошли" в сыроедение и ощутили его благотворное действие. Но одновременно ощущаете и другое: вы лишили себя привычных вкусовых ощущений, и рано или поздно начинаете по ним скучать. Что делать?

На этот вопрос можно ответить по-разному. В зависимости от того, какой у вас характер, какой вы человек. От этого меняется и ваша тактика. Наиболее общее правило: если не можете удержаться, съешьте то, чего вам очень хочется, не ругая себя за отклонение. Возвращайтесь к своим принципам, просто отметив, что допустили отклонение, без всяких эмоций. Просто скажите себе, что постараетесь это делать как можно реже. Формирование новых вкусовых привычек и перестройка пищевого тракта, приспособление его к новой пище происходит не вдруг и некоторый дискомфорт, возможно, будет. И тем больший, чем большее значение имеют вкусовые ощущения в вашей жизни. Главное же — организм ваш должен чувствовать, к чему именно ему надо приспособляться, и если вы будете делать отклонения по три раза в день, то естественно, что к новой пище организм не приспособится никогда.

Тому, кто очень занят работой, делами, и привык "заправляться" на ходу, не смакуя каждый кусочек, наверное, будет намного легче. Утолил голод — и ладно. Может быть, и для вас на какое-то время годится такая тактика? Отвлекайтесь от еды.

У ваших старых вкусовых привязанностей будут сильные союзники — это ваше окружение, родственники, друзья, сослуживцы, с кем вы вместе всегда или хоть иногда принимаете пищу. Конечно же, им не нравится, когда кто-то нарушает общепринятый ритуал, а вдобавок считает "смертельно опасными" те блюда, которыми гордится хозяйка дома, ожидающая похвал своим кулинарным талантам. И дома, и в гостях вы теперь — неудобный человек, чужак, исключивший себя из общества в отношении способа питания, и оно (приготовьтесь!) будет сопротивляться этому. Будут и подтрунивания, и насмешки, а кое-кто и возле виска покрутит пальцем... Вы так похудели, вас "не узнают", вы так изменились, не заболели ли вы?.. Эту "психическую атаку" в той или иной степени выдерживает каждый натуралист, а чтобы было легче, надо помаленьку агитировать окружающих, сворачивая их хоть немного "в свою веру". Старайтесь не расходовать на это много энергии, обычно она бывает потрачена зря. Как пасущаяся корова, ешьте свой салат, а от надоедливо жужжащих мух лениво отмахивайтесь хвостом... Жалейте свое окружение, если оно не созрело еще для того, чтобы быть хозяином своему здоровью. Не спорьте, а просто сошлитесь на доктора, который прописал вам такую вот витаминную диету, и вы чувствуете себя явно лучше, она вам помогает... А нарушать нежелательно — пропадает эффект.

Агитируя других, вы тем самым уговариваете и себя продолжать удерживаться на избранной тропе, не соскользнуть помаленьку к старому питанию.

Вы почти неизбежно хоть немного похудеете. Опасно ли это? Скорее всего, нет. Разве только вы начинаете сыроедение, будучи сильно истощенным и с очень плохим пищеварением. Если со здоровьем так скверно, хорошо бы быть сугубо осторожным и все же найти врача, хоть сколько-нибудь понимающего в натуропатии. Если у вас был на старте лишний вес, то вы будете довольны, но не доводите себя до сильного похудения и не форсируйте его. Не надо давать поводов оппонентам, которые отдадут вас на обследование психиатрам или примутся откармливать силой. Берегите нервы окружающих. Да и свои тоже.

О темпах перехода на питание сырой пищей существует несколько различных мнений. Большинство авторов за более или менее постепенный переход, и это имеет достаточные основания. Но не всегда. Шелтон советует переходить на естественное питание настолько сразу

и настолько полно, насколько позволяют обстоятельства. Эта формула включает все случаи жизни. Шелтон утверждает:

"Переходный период не нужен. Ничего не достигается при постепенном отказе от старой диеты и переходе к новой. В резком переходе нет никакой опасности. Чем быстрее и полнее вы отойдете от вреда старой и начнете принимать выгоды второй, тем благоприятнее будет результат. Откажетесь ли вы от стимулирующей диеты ради нестимулирующей или откажетесь от переедания ради умеренности в еде, вначале вы почти всегда будете ощущать нехватку пищи. Возможны головокружение и ощущение слабости, потеря веса, болезненные ощущения. Часты признаки дискомфорта и неприятные ощущения в желудке, головная боль и прочие симптомы, которые могут встревожить новичка и его друзей. Все эти симптомы могут произойти, если вы все еще принимаете больше пищи, чем нужно для удовлетворения потребностей вашего организма.

Но если вы будете продолжать ваши усилия, пока организм не приспособится и не залечит пороки от приема прежней нездоровой пищи или прежнего переедания, то уже скоро вы оцените действительные и длительные выгоды от изменения в диете. На многолетнем опыте я убедился, что наилегчайшим путем перехода от старой и нездоровой практики питания к новой и гигиенической является голодание".

Шелтон совершенно прав, конечно, в том смысле, что очищение организма и перестройка нервной системы, отмирание укоренившихся ненормальных стремлений и вкусов гораздо быстрее происходит при голодании, чем при питании. Все это так. Но хочется это сказать по-иному. Входят в натуризм, проще говоря, двумя путями: если обстоятельства сложились так, что вам в связи с каким-либо недомоганием пришлось поголодать, то после голодания сравнительно легко вы "войдете" в сыроедение, особенно если голодание длилось хотя бы недели две. Если же человек начинает с сыроедения, то через некоторое время, когда кризы с неизбежностью возникнут, прекращение приема пищи до поры, когда стихнут острые явления, является обычным правилом. По крайней мере, во время кризов надо, по натуропатическим канонам, убрать из рациона белковые продукты, а то и крахмалистые тоже, оставив одни фрукты и соки. Если же кризис острый, и недомогание сильное, то лучше всего полное голодание. Не зря гласит натуралистская пословица: не умея голодать, натурастом не стать.

Недомогания во время кризов бывают разные, в зависимости от того, какие у вас неполадки в организме. Болезнь, как принято говорить у натуралистов, уходит через обострение. Л. Шлегель пишет:

"Могут появиться головные боли. Они Бирхер-Беннером, как и другие недомогания при начале лечения сырой, пищей, сводятся к задержке продуктов измененного обмена веществ в кровеносном русле. Натуропатия знает, что при лечении соками и сырой пищей возникают так называемые "кризы", т. е. периоды неожиданного проявления недомогания. Губе подчеркивает, что такие кризы при клиническом лечении проявляются в среднем на третьей неделе у артритиков, а у "болеющих" (в смысле излечимых дефектов здоровья) и при амбулаторном лечении — позднее. . Очень благосклонные к лечению сырой пищей авторы говорят в этом случае об "исцеляющем кризе", видя в этом доказательство успешной перестройки организма".

Итак, если у вас, к примеру, хронический артрит, и во время сыроедения он обострился, появились боли в суставах, лучше всего — поголодать до стихания острых явлений, чтобы облегчить организму работу по оздоровлению суставов, которую в них начал ваш "внутренний врач" (потому они и разболелись). Точно так же следует вести себя и при других кризисных явлениях, отнюдь не стараясь вернуться к "нормальной пище", чтобы прекратить этот криз. За такое "паническое бегство с поля боя" вы скорее будете наказаны: недомогание примет затяжной характер (ведь переваривание пищи мешает завершению работы "внутреннего врача"),

и это вынудит вас идти в поликлинику — "лечить" вызванное вами обострение... Вот и все, что вы получите от такого "перехода на сыроедение"!

# НАТУРИЗМ И МИКРОБНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Мир переживает новую волну страха перед инфекционными заболеваниями. В самом деле: безобидные раньше стафилококки перешли в наступление, люди снова стали умирать от заражения крови, с которым, как мы знаем, медицина давно научилась справляться...

Эпидемию СПИДа мир встречает с ужасом, тем более паническим из-за того, что новый вирус поставил в тупик ученых медиков (у него необычные гены, он долго может существовать в латентном, т. е. скрытом состоянии). И поэтому уже ясно, что справиться с ним быстро не удастся. Но ученые-бактериологи предупреждают, что на подходе уже другие бедствия, и их опасения связаны прежде всего с вирусами: их труднее убить, чем бактерии, а к тому же быстро появляются все новые и новые вирусы..

Все дело, видимо, в том, что изменения окружающей среды опасно влияют не только на человека, животных и растения. Они вносят непредсказуемые перемены и в невидимый "живой микромир", в котором обитает немало переносчиков смертельных болезней. Пресса разных стран бьет тревогу в связи с новой экологической угрозой, нависшей над человечеством. Некоторые инфекционисты уверены, что наступление СПИДа — лишь первое звено в цепи грядущих эпидемий болезней, неизвестных прежде...

Одна из причин коренится в животноводстве, а точнее, — в его одной особенности. В Китае свиньи и утки содержатся рядом, свиней выращивают часто прямо в жилых помещениях, а вирусы человека и птиц, заражая свиней, обмениваются в организме свиньи антигенами, давая в результате новые штаммы: доказано, что вирусы пандемий гриппа 1957 и 1968 годов возникли именно таким образом... Против этих новых видов вируса никто не имел иммунитета, и потому заражалось так много людей.

Натуристы относятся к паническим новостям бактериологов и инфекционистов весьма специфически: за себя они спокойны, а других жаль... А с другой стороны, под давлением нового вируса до человечества, быть может, скорее дойдет то, что никак нельзя втолковать "по-хорошему"? Разве можно забыть первый урок основателя натуральной гигиены Сильвестра Грехэма: во время эпидемии холеры в США в 1832 году из последователей доктора Грехэма, соблюдавших его советы по питанию, не заболел ни один человек!

Что пишут инфекционисты о микробных заболеваниях? "Организм человека не безразличен к действию возбудителя инфекции. Он использует все свои природные возможности, чтобы уничтожить его, нейтрализовать ядовитые продукты его жизнедеятельности... Инфекционное заболевание — это результат выраженных антагонистических взаимоотношений паразита и пораженного им организма. В процессе болезни организм либо сам побеждает возбудителя, либо становится его жертвой и гибнет".

Однако это именно такой случай, когда, в соответствии с формулой юмориста Л. Леонидова, все не только не так просто, но и просто не так... Инфицированный организм "радостно" принимает микробов, скармливая им всякий белковый мусор: остатки погибших клеток, белковую массу, которыми захламлиены межклеточные пространства, буквально нафаршированы иной раз лимфатические сосуды. При переохлаждении, переутомлении происходит сужение мелких кровеносных сосудов, нарушается питание тканей, появляется много мертвых клеток, которые могут быть удалены только таким путем: выражаясь популярно, должны прийти микробы, вирусы, "съесть" эти клетки и превратить их в жидкие отходы, которые могут быть удалены из организма током крови через почки и другие пути выделения отходов и ядов.

Мне приходилось "допрашивать" инфекционистов с докторскими степенями, авторов

популярных книг, людей с мировым именем, что они знают о гипотезе Арсения Васильевича Русакова, крупного нашего патологоанатома. И они просили объяснить, что я имею в виду...

А я имел в виду удостовериться, что инфекционисты забыли ее напрочь, потому что она в их "систему" не вписывается. Вы кинули из головы, чтобы не беспокоила. Ученые инфекционисты по вполне понятным причинам, не читают журнала "Студенческий меридиан", а именно в нем (№ 6 за 1974 год) ученик Русакова доктор медицинских наук Б. С. Свадковский рассказал об этой не случайно забытой гипотезе:

"Именно Русаков высказал немыслимое, крамольное предположение которое буквально переворачивало все привычные представления. На примере холерного вибриона он показал, как странно реагирует организм на инфекцию. Давно замечено, что на острозаразные заболевания хотя и вырабатываются антитела, но ничтожное количество, неспособное бороться с болезнью. Наряду с этим в организме образуется как бы питательная среда для возбуждения болезни, создаются для микроба специальные условия, без которых он погиб бы сам собой. Такая реакция нашего организма, считал Русаков, подобна симбиозу, наблюдаемому между микро- и макроорганизмами.

Мысль чрезвычайно смелая. Шутка ли, представить возможным согласие между больным и болезнью. Ведь большинство современных теорий строятся на том, что организм активно сопротивляется недугу. По гипотезе Русакова, больной организм сам питает свою болезнь.

Гипотеза дискутируется и сейчас, — завершает рассказ о ней Свадковский, — она актуальна и живет, не старея, как все нестандартные мысли настоящих ученых. Но об этом в широкой прессе я никогда не читал. Большая наука шума не любит".

Конечно, мудрый Свадковский слукавил: и коллег не обидел, заверив публику, что гипотеза живет, дискутируется в ученых кругах, только вот публика, дескать, про это слышала, потому что большая наука шума не любит... И про гипотезу Русакова, спасибо ему, рассказал! А вдруг хоть кто-нибудь найдет, кто сумеет ее по достоинству оценить. Спасибо профессор! Эстафета принята натурастами и взята на вооружение.

Выступать с натуропатическими воззрениями публично, пропагандировать их, особенно в печати — было всегда у нас небезопасно, такого врача, ученого могли очень чувствительно "поправить" сверху... Как-то еще в 1985 году доктор медицинских наук Ф. Н. Ромашов дал газете "Советская Россия" интервью под заголовком "К здоровью без лекарств". Оно вызвало скандал. Медицинская пресса дружно отреагировала. Журнал "Здоровье" опубликовал целую подборку критических отповедей титулованных врачей, вынужденных отвечать на письма в редакцию журнала с коварными вопросами. А писал Федор Николаевич такое:

"Условимся сразу: микробы нам не враги — они помогают разлагать и выводить из организма шлаки, причину практически всех человеческих недугов... Следовательно, успешно бороться с гриппом, возбудители которого сопутствуют нам постоянно, можно только одним путем — очищая организм, уничтожая питательную среду вирусов... Если хочешь быть здоров, необходимо правильно питаться, дышать, двигаться..." Если хотите правильно питаться, советовал профессор Ромашов, надо, чтобы основу питания составляли овощи и фрукты, лучше в сыром виде...

Еще сложнее пропагандировать и применять на практике натуропатические методы тем, кто не имеет докторской степени. Например, Марве Вагаршаковне Оганян, врачу и биохимику, кандидату биологических наук, которую с полным правом можно назвать первым истинным ученым-натуропатом нашей страны. Цикл ее лекций, прочитанных в Москве для врачей и публики, под общей рубрикой "Метаболическая концепция болезней", оставил глубокий след.

Итак, натуропатия в вопросе об инфекционных заболеваниях давно стоит на той позиции, которая была высказана в виде гипотезы Русаковым: организм, перекормленный неподходящей

пищей, с плохо работающей "системой канализации" (не успевающей полностью выводить свои отходы) — прекрасный пиршественный стол для разного рода бактерий и вирусов. И все, что предлагает сделать в случае микробного заболевания натуропат — это прекратить принимать пищу. Остальное организм (будьте спокойненьки!) сделает сам.

В книге английского натуропата Харри Бенджамин приводится случай, взятый им из книги майора Остина, армейского врача, ставшего натуропатом: Остин за шесть недель голоданием и диетой, безо всяких лекарств, вылечил больного в третьей стадии сифилиса, покрытого язвами, которого не удавалось излечить ртутью и сальварсаном. Почему Бенджамин не привел случаев подобного рода из собственной практики? Лишь потому, что закон в Великобритании запрещает натуропатам лечить эту болезнь, хотя натуропатическими мерами она излечивается полностью и без побочных эффектов от антибиотиков. Ортодоксальные медики, которые везде "у власти", провели такой закон. Бенджамин приводит далее интересную цитату из книги Остина: "Лечение сифилиса с помощью поста никоим образом не новое. Я его перенял из книги доктора Оствальда "Пост, гидротерапия и упражнения", в которой он говорит: "такая опасная инфекционная болезнь, как сифилис, которую долго считали слишком упорной, чтобы ее можно было лечить какими бы то ни было методами, кроме паллиативных (с помощью ртути и т. д.), радикально излечивалась с помощью поста, который предписывался в арабских больницах в Египте во время французской оккупации". Может быть, натуралистам страшен хоть СПИД?

Да нет, не очень. Отвечу цитатой из книги кандидата медицинских наук Г. А. Войтовича с прекрасным названием "Исцели себя самого" (о лечебном голодании в вопросах и ответах), хотя это будет не ссылка на авторитет, потому что все натуралисты знают, что голоданием безо всяких лекарств можно справиться с любой инфекцией (в книге голодание называется РДТ, т. е. разгрузочно-диетическая терапия):

"В своих лекциях врачам-курсантам еще более пяти лет назад автор предвосхищал успешное применение дозированного голодания при радиационном поражении населения на случай атомной войны. Катастрофа в Чернобыле подтвердила эти гипотезы. Гипотеза превращается в теорию и практику в данном случае. Однако в последнее время появилась не менее грозная опасность для человечества — СПИД. Если учесть тот факт, что лечебное голодание восстанавливает иммунный барьер, то есть, проще говоря, ликвидирует иммунодефицитное состояние организма, то и это вирусное заболевание целесообразно попытаться лечить РДТ. Автор надеется на успешное применение этого природного метода лечения среди пораженных и больных СПИДом".

Что к этому прибавить? Как сказал Кеннет Джеффри, нет неизлечимых болезней — есть неизлечимые люди, те у кого отсутствует разум для осознания законов природы, у которых отсутствует сила воли для самодисциплинирования, чтобы воспользоваться всеми преимуществами естественных сил.

# НАТУРИЗМ И СПОРТ

Как-то возник у меня разговор о здоровье спортсменов с ульяновским врачом Ю. В. Снежинским, знатоком и энтузиастом натуропатии, которая очень помогает ему находить нестандартные решения, леча пациентов обычными методами, а в последнее время и методом Сарчука.

— Да, статистика неважная, — сказал Юрий Владимирович, — если среди населения в целом 2—3 процента страдают хроническим тонзиллитом, то у спортсменов процент колеблется по разным группам от 5 до 48 процентов. А хронический холецистит! Среди спортсменов он в 4—6 раз чаще, чем у неспортивной публики. А что бы вы хотели? Гонять "некондиционные", грязные жидкости по сосудам — кровь, лимфу — для организма очень накладно. Это все равно, что "Жигули" соляжкой заправить, так до того ведь никто не додумался... Какой вывод? А нельзя делать ставку на абсолютное очистительное и закаливающее действие одной физкультуры, наивно это. Начнем с того, что пища должна быть "чистой"...

Знаем ли мы спортсменов-натуристов? Об одном из них (и моем древнем знакомом) писали в своей книге "Резервы нашего организма" доктор медицинских наук Н. Агаджанян и кандидат медицинских наук А. Ю. Катков (М., 1981 г): "Один из натуристов, проживающий в Ереване 62-летний преподаватель английского языка В. Д. Даниэлян, с 1964 г. питается только сырой растительной пищей. Ежедневный рацион питания этого человека состоит из 500 г свежих овощей, 60—100 г масличных семян, двух чайных ложек меда. Летом ко всему этому добавляется 1 кг свежих фруктов, а зимой 150—250 г сухофруктов и 50—60 г шиповника. На здоровье он не жалуется, хорошо работает и является к тому же бегуном на марафонскую дистанцию.

Интересно, — продолжают авторы, — что согласно требованиям современной спортивной медицины бегунам-марафонцам рекомендуется принимать ежедневно с пищей 174—190 г белка! Разумеется, что марафонцу-сыроеду поглотить такое количество белка за один день практически невозможно. Но, как выясняется, и не нужно".

В 1975 году журнал "Англия" рассказал об Иане Томпсоне, легкоатлете-чемпионе, далеко опередившем своих соперников во время Римского марафона. Это была блестящая победа 25-летнего аспиранта отделения испанского языка при Лидском университете.

"Иана, — рассказывал спортивный обозреватель, — во всех отношениях можно назвать уникальным спортсменом: он тренируется один, самостоятельно принимает все решения, и его диета состоит из рисовых пудингов, манной каши, обилия хлеба с маслом, жареной картошки — словом, из того, что заставляет опытных тренеров буквально от недоумения раскрывать рты... Между 20-м и 25-м километрами от него отстал последний преследователь, и начался длинный финиш в одиночку. Иан Томпсон сумел не только победить римскую жару и влажность воздуха, которые сразили многих выдающихся спортсменов, но он также показал замечательный результат: 2 часа 13 минут и 18 секунд". Томпсон не сыроед, но диета его вегетарианская, и вряд ли в ней "наскребется" хоть четвертая часть белка, рекомендуемого (и поедаемого таки послушными спортсменами!) в соответствии с научными расчетами... В условиях почти полной недоступности зарубежной вегетарианской периодики трудно подобрать соответствующие примеры, да их и немного, т. к. "чистые" сыроеды как в жизни, так и в спорте в частности, очень немногочисленны. В книге Тарасова и Бохановской упоминается доктор Эрвин Гоф, пропагандист сыроедения в Германии, который тогда, в возрасте 45 лет имел вегетарианский стаж 13,5 лет, а стаж сыроедения 3,5 года. Необыкновенно молоджавый, доктор Гоф смело конкурировал со спортсменами в 25 лет моложе, будучи гимнастом, пловцом, велосипедистом,



альпинистом и наездником.

Нельзя не вспомнить такого приверженца сыроедения, как феноменальный штангист и борец Георг Гаккеншмидт по прозвищу "русский лев". Примерно в 1918 году он уехал в Европу. О его жизни прекрасную книгу написал Олаф Лангсепп ("Георг Гаккеншмидт — "русский лев", Таллин., 1971).

Уже полвека спустя, в 1968 году, давая интервью Мэлору Стуруа ("Неделя". 1968 г., № 9), Гаккеншмидт говорил:

"В здоровом теле — здоровый дух, утверждали древние римляне и были, несомненно, правы. Я никогда в жизни не курил и не пил ничего крепче молока. Кстати, в дни тренировки и пил его до пяти литров в день. Мой обычный рацион — свежие фрукты, овощи и орехи. Это намного полезнее мяса, которое, по-моему мнению, далеко не является основным концентратом физической силы."

С сыроедением явно "имел дело" известный наш тяжелоатлет Юрий Власов. Публикуя в "Советский России" (13.02.1983 г.) отрывки из книги "Верить". Власов рассказал и о своих взглядах на питание:

"Я не советчик в диетах, тут каждый должен все решать сам. Однако я уверен в том, что без правильного режима питания самая современная тренировочная методика окажется бессмысленной. Вред, наносимый чрезмерным и беспорядочным питанием, уничтожает все ее плоды. Это тем более досадно, что добываются они в труде и нередко с преодолением мучительных болезней."

Диета имеет относительное значение. Безусловно, не полезно есть много жирного, сладкого, печеного и соленого.

Диет существует неисчислимое множество, и самых разных, среди них — сыроедение. Кстати, еще в 1914 году член совета Московского общества вегетарианцев А. Н. Занковский издал в Москве книгу "Лечение сырой диетой", которую предлагал как средство против множества болезней.

Избыточный вес можно спалить или суровой диетой, подчас на грани голода, или физической работой (после нее очень хочется есть, надо уметь выстоять) или сочетанием того и другого. Третьего не дано".

Удивительно то, что до сих пор в питании спортсменов игнорируется давно известная истина. Цитирую опять-таки учебник — книгу заслуженного деятеля науки проф. М. И. Певзнера: "По некоторым наблюдениям, люди, пользующиеся безмясной пищей, если им обеспечено введение нормального количества белка (творог, сыр, молоко, орехи, бобовые), в 2—3 раза меньше утомляются при усиленной работе, чем люди, потребляющие мясо". Наверняка здесь кроется огромный резерв новых рекордных достижений, прежде всего в тех видах спорта, где главное — выносливость.

Вегетарианские идеи постепенно пробивают путь в большой спорт, но медленно. А почему? Кажется, опять причина та же — "шерше ля фам" (ищи женщину), как говорят французы. Хотя только натурализм и способен освободить женщину от кухни! Объяснение следует:

В 1986 году гамбургский журнал "Штерн" напечатал статью о питании спортсменов, в которой приводится мнение американского диетолога доктора Хейеса:

— Многие спортсмены потребляют белков в четыре — восемь раз больше того количества, которое им действительно необходимо. Поскольку организм превращает излишний белок в жир и сахар и накапливает его, то избышек протеина вместо желанного роста мускулов приводит к образованию большего количества жировой ткани.

Доктор Хейес считает, что 40—80 граммов белка в сутки вполне достаточно и спортсмену. Интересно и другое мнение, западногерманский специалист доктор Петер Конопка рекомендует

спортсменам обеспечивать себя белком различных продуктов, исключая мясо: например, яйца и картофель, молоко и пшеничный хлеб. Комбинация из бобов и кукурузы, по его расчетам, дает биологически более полноценные белки, чем говядина, тем более что мясо содержит и нежелательный жир.

Но до чего показателен финал этой статьи! Специалисты в области питания, жалуется автор, натываются порой на непредвиденные трудности. Так, врач футбольного клуба "Бавария" доктор Мюллер-Вольфарт раздал всем игрокам листки с диетой доктора Хейеса, который запрещает есть мясо, яйца, жир и соль. Узнав об этом, жена одного игрока решительно заявила:

— Ну нет! Что едят у меня дома, решаю пока я!

# ОТ ВАС МОЖНО С УМА СОЙТИ!

Правильно ли говорят те, кто произносит в сердцах эти слова? Оказывается, да. Человека запросто может довести до психического заболевания и "дружный" коллектив, в котором он трудится, и разлад в семье. Дисгармония в отношениях между людьми часто превращает здоровых в больных, заметьте, безо всякой наследственной предрасположенности! На первом месте стоят невротические состояния, угнетенные (депрессивные) состояния — эти реакции на вредности среды так и называются "реактивными состояниями". Это, подчеркиваем, социальное, нажитое.

Немало молодых людей, излишне активных, скажем, участвовавших в бурной жизни двадцатых годов, делали вылазки, подавляли мятежи, недосыпали, и в результате к 25—30 годам организм изнашивался, первым свидетельством была гипертоническая болезнь... Известный советский психиатр П. Б. Ганнушкин обратил внимание на эти явления в своей статье "О нажитой инвалидности"...

Более всего помогает сохранить здоровье и достичь долголетия свободный труд без переутомления на свежем воздухе, когда можно по своему желанию прервать работу и отдохнуть. И наоборот: интенсивная работа, постоянное неудовлетворение собой, нарушение режима сна и питания если и не превратят человека в психически больного, то подведут его к этой черте. А там уже достаточно толчка.

Опасность эта тем более велика, что пища, изготавливаемая промышленностью, включает большой набор разных химических веществ, влияющих на мозг (из-за химизации пищи и воды рождается много дебилов). Существует и такая отрасль науки о питании, как психодиететика. Прекрасную статью под названием "Что надо есть, чтобы не стать алкоголиком" опубликовал журнал "Физкультура и спорт" (1989 г., № 1). В ней энтузиастка здорового образа жизни, большой знаток натуропатии Рената Давыдовна Равич изложила существенные положения одной из глав книги американских психиатров Е. Чераскина и У. Рингсдорфа "Психодиететика. Питание как ключ к эмоциональному здоровью". Чераскин и Рингсдорф пишут. "Если нам удастся убедить многих людей питать клетки мозга здоровой пищей, минеральными солями, витаминами, аминокислотами, что поможет людям держать себя в рабочей форме, то мы сделаем для победы над психическими заболеваниями (в том числе и алкоголизмом) больше, чем если бы мы открыли еще одно чудо-лекарство".

Важно учесть, указывают авторы, что чисто химическое присутствие витамина не обеспечивает его биологическую активность. Биохимик А. Парсетти обнаружил, что при готовке пищи на огне при температуре выше 54 градусов в течение любого времени биологическая активность продуктов теряется... Похоже, что дающие жизнь элементы исчезают и остается только химический скелет. Именно поэтому предпочтительны натуральные продукты, содержащие биологически активные вещества: мед, орехи, соки, фрукты, овощи, зелень, нерафинированные зерновые и пр., — такой вывод делают специалисты по психодиететике. Весьма важно и указание на то, что с точки зрения биохимии алкоголики и шизофреники являются близнецами...

В норвежской столице Осло живет профессор Олаф Линдстрем. Несколько лет занят он изучением того, как воздействуют на психику человека различные овощи. Он пришел к выводу, что картофель успокаивает, лук способствует логическому мышлению, а салат прекрасно содействует уточненному восприятию музыкальных произведений. "Забудьте про лекарства — ешьте больше овощей!" — советует он. Журналисты, поведавшие миру об изысканиях Линдстрема, иронически замечают, что профессор затрудняется точно ответить на вопрос,

сколько именно овощей следует поглощать, чтобы не нуждаться в медикаментах, но, дескать, исследования продолжаются. И как знать, может быть, это — всего лишь вопрос времени.

"Овощные исследования" Линдстрема не так уж и смешны, как может показаться. Влияние пищи на характер человека, животных, птиц давно замечено и иногда исследовалось серьезными учеными.

Обычно вегетарианцам, которые толкуют о своем мирном характере и даже могут уверять, что стоит всему миру перейти на такое питание — и агрессивность исчезнет, а на планете воцарится мир без войн и конфликтов, напоминают, что вегетарианцем был и незабываемый Адольф Гитлер. И то, что быки, будучи закоренелыми вегетарианцами, тем не менее опасны не только для тореадора. И все же тут есть о чем сказать. Можно вспомнить, например, о работе основателя отечественной биохимии Л. Я. Данилевского "Пища и характер", где он рассказывает о том, как голуби, которых кормили мясом, становились злыми и норовили клюнуть кормящую их руку. Ну хотя бы ударить крылом! Те же, кого кормили яичными желтками, становились не в меру пугливыми.

Йоги, как известно, делят пищу на три категории: саттва-питание, раджас-питание и тамас-питание. Они утверждают, что достичь гармонии, равновесия, благоразумия и духовных представлений (саттва) помогает меню, в которое входят плоды и овощи, зелень, злаки, молочные продукты. Пища иного рода — рыба, яйца, мясо, перец, соль, горчица, все кислое и горячее, чай, кофе, какао, рафинированный сахар, морковь, репа и пряности — способствуют проявлениям страстности и раздражительности (раджас). Наконец, есть пища, которая делает человека, по понятиям йогов, скотоподобным, ленивым и тупым. Это тамас-пища: говядина, свинина, вино, лук, чеснок, прогорклая, перестоявшая, повторно разогретая пища, все опьяняющие средства, алкогольные напитки и лекарства, табак. О самых свежих результатах изысканий в этой области сообщала недавно "Медицинская газета". Их получили врачи из индийского города Гвэлиар Дж. Сингх и К. Дабас после специального исследования влияния различных продуктов на человеческий организм.

Выводы ученых не столь категоричны, как у иных энтузиастов вегетарианского питания, но зато точны: 85 процентов тех, кто употребляет мясные продукты, слишком вспыльчивы и агрессивны. В то же время 90 процентов вегетарианцев спокойны и уравновешены. Их важное примечание: в целом вегетарианское меню делает человеческий организм более выносливым к физическим и нервным нагрузкам, а продолжительность жизни вегетарианцев, как правило, больше, чем у людей, употребляющих в пищу мясные продукты.

Индийские ученые советуют: если у вас неуравновешенный характер и вы слишком раздражительны при общении с окружающими, перейдите на вегетарианскую пищу.

# НАТУРИЗМ, ЗДОРОВЬЕ, ДОЛГОЛЕТИЕ

Всякий, кто приводит цифры сравнительно высокого долголетия среди вегетарианцев, тут же получает "коварный" вопрос о том, почему есть немало примеров долголетия и среди народов, не брезгующих большими количествами жирного мяса. И хотя наша пресса помаленьку занимается вегетарианской пропагандой, но уж в таких безобидных вариантах... Например, можно прочесть в газете куцую заметочку о том, что в Германии провели обследование и выяснили: у вегетарианцев вязкость крови и артериальное давление ниже, чем у тех, кто ест мясо. Для самих вегетарианцев это старая "новость". У мясоедов гораздо чаще, пишут в газете, развивается поэтому атеросклероз и инфаркт.

Такие заметочки — всего лишь повод для иной жены заметить мужу за обедом:

— Вась, остановись. Пятую котлету, пожалуй, оставь на завтрак, не то атеросклероз с инфарктом схлопочешь. Кто мне вчера эту заметку про вегетарианцев читал?...

Раскроем книгу Л. Боброва "Поговорим о демографии", выпущенную в серии "Эврика" в 1974 г. Автор рассказывает:

"Вскоре после переписи 1959 года было обследовано одновременно более 40 тысяч человек в возрасте 80 лет и старше... Почти все были худощавыми. Исключение составляли не только тучные, но и просто полные. Вегетарианцами оказались лишь 10 процентов. Еще меньше тех, кто ел главным образом мясное. Большинство предпочитало разнообразие в пище..."

Давайте-ка подумаем хорошенько, что же означают слова "лишь 10 процентов". Они означают непонимание в силу предвзятости автора: ведь если среди населения в целом едва ли наберется десятая доля процента вегетарианцев, или один человек на тысячу, а среди долгожителей их оказывается десять процентов, т. е. сто человек на тысячу, то выходит, что у вегетарианцев, хотя они и делают много ошибок в питании, все же в сто раз больше шансов попасть в долгожители, чем у тех, кто "предпочитает разнообразие в пище". Вот как можно извратить совершенно ясные статистические данные! И этот "мудрый" вывод кочует, между прочим, по страницам популярной литературы, читатель глотает его, не думая, а авторы переписывают его, тоже не утруждая своих уважаемых извилин. Это и называется "не видеть в упор".

Справедливости ради рассмотрим тот факт, что наряду, скажем, с долгожителями-абхазами, употребляющими много винограда, фруктов, овощей и зелени, основная пища которых молочно-растительная, высокие показатели долголетия дает и Кабардино-Балкария, где едят много жирного мяса, а уж что говорить о далеко не райских условиях жизни в Якутии, с ее суровым климатом? И там, среди якутов и эвенков, немало долгожителей.

В чем же дело? А в том, что отдельные группы населения, издавна живущие в той или иной местности, отличаются друг от друга некоторыми особенностями в физиологии организма ("адаптивные группы"). Скажем, нганасаны приобрели устойчивость к особо жирной пище, соответствующий фермент, расщепляющий жир, у них намного более активен. Как это произошло? Путем жестокого естественного отбора. Дети не рождаются одинаковыми, и те, кто от рождения был поспособнее к перевариванию жирной пищи, выживали и давали потомство, в котором признак закреплялся и усиливался из поколения в поколение, опять же через жестокий отбор.

В общем можно сказать, что человек по своей природе был и остается вегетарианцем, а отдельные популяции людей, живущие в условиях, далеких от исходных, в которых жили миллионы лет наши предки, ценой жестокого естественного отбора приобрели только лишь определенную устойчивость к новым и враждебным факторам среды, в том числе и к

несоответствующей пище. Но путь к вегетарианству открыт и для этих популяций и был бы для них, несомненно, благотворным. Профессор В. В. Бунак, выдающийся советский антрополог, в комментариях к книге Дж. Харрисона и др. "Биология человека" (М, 1968 г.) высказывает такую мысль:

"В эксперименте установлено, что некоторые индивидуумы легко приспосабливаются к пище, богатой жирами. Было бы интересно выяснить, одинаково ли легко осуществляется переход от привычной богатой жиром мясной пищи к питанию исключительно растительными продуктами и может ли популяция в целом без ущерба для себя завершить такой переход на протяжении жизни одного поколения".

Не требует доказательства общеизвестная истина: что способствует здоровью, то и продлевает жизнь. Что говорит в последнее время все чаще геронтология? Прочитую известного киевского ученого, члена-корреспондента АН УССР В. Фролькиса:

"Следует подчеркнуть, старение — сложный, многозвеньевой процесс, потому наиболее результативным может быть воздействие сразу на многие "горячие точки" стареющего организма. И знаете, очень эффективным оказалось самое простое! Например, калорийно недостаточное, но качественно полноценное питание. Да и проверен этот рецепт основательно. Если даже пренебречь советами на этот счет врачей древности, все равно уже давно, на заре нашего века, был научно доказан, подтвержден в десятках лабораторий мира тот факт, что ограниченное питание продлевает жизнь подопытных животных на 50—100 процентов. При этом у них резко замедляется и темп возрастных неблагоприятных изменений. Вот эта закономерность в какой-то мере подходит людям. И наблюдения нашего института свидетельствуют: чем калорийнее была в прошлом пища пожилого человека, тем ярче выражены у него патологические изменения сердечно-сосудистой системы".

Нет никакого сомнения, что избыточное белковое питание и может быть одной из главных причин (если не главной) акселерации, преждевременного созревания молодежи, в том числе и в половом отношении. Акселерация вообще есть признак сокращения общей продолжительности жизни.

У юных спортсменов-москвичей, по наблюдениям проф. Р. Е. Мотылянской, половое созревание замедляется на полтора-два года. Но в общем-то молодежь ныне созревает на три года раньше! И пока не перестроим питание, приблизив его максимально к естественному, акселерация останется непобежденной. Ведь не скоро вся молодежь поголовно будет проводить досуг на стадионах в борьбе с акселерацией, тут — наоборот — скорей хочется стать взрослым! А смерть от инфаркта в 30—40 лет уже перестала быть редкостью.

Учитывая сказанное, думается, что в экспериментах сыроедов содержится также и глубокий нравственный и социальный смысл. Связан этот способ питания человека и с проблемой выживания людей в аварийных ситуациях. Но главная ценность натуразму, в особенности для нашего общества, в том, что он прививает момент ответственности человека перед обществом за свое здоровье, вопреки бытующей точке зрения, что здоровье — это дело наших врачей, им за то держава деньги платит, а наше дело транжирить его как попало, раз это тоже "государственное имущество".

Натуралисты — в первых рядах тех, кто откликнулся на призыв академика Н. М. Амосова "завести моду на здоровье". Но ломать старые привычки нелегко, намного легче — сообщать, и для иных пригоден лишь такой крайний путь, как вегетарианские поселения (колонии). Хотя это, как говорится, "на любителя"... Обстоятельства таковы, что человек может сделать поворот к здоровой жизни только исключив себя из общества в отношении способа питания.

Нельзя не отметить, что признание и дальнейшая разработка проблемы сыроедения таят в себе дальнейшие возможности повышения эффективности народного хозяйства. Ведь

животноводство уже слишком дорого стоит и потому не имеет далекой перспективы. Цифр по СССР у меня нет, но в Венгрии, например, уже 61 процент земли, используемой в сельском хозяйстве, служит непосредственно или косвенно для производства и удовлетворения кормами потребностей животноводства. Венгерский экономист Пал Шаркань, приводящий эти данные в своей книге "Сельское хозяйство будущего" совершенно правильно обращает внимание на то обстоятельство, что сельское хозяйство существует для человека, а не наоборот". Массовое сыроедение положило бы конец обслуживанию животных, порабощению домашними животными человека. Серьезной проблемой становится и отравление отходами животноводства окружающей среды. Воздух даже на значительном расстоянии вокруг животноводческих помещений наполнен мало ласкающими обоняние запахами, а вдобавок и положительными ионами, угнетающими жизнедеятельность в человеческом организме.

На планете уничтожено уже две трети лесов, чтобы посеять зерновые... Но в перспективе человек снова свернется в лес, который ему придется посадить, когда почва вконец будет истощена. Снова кормить его будут главным образом деревья и кустарники, давая плоды, ягоды, орехи. Да еще овощные плантации. Уже подсчитано, что выращиваемая на каждом гектаре леса органическая масса гораздо больше той, какую может дать поле: лес в 4—5 раз более продуктивен, чем пашня.

Человек — покоритель Природы уже выбросил белый флаг. Но — пока только в экологическом плане. На очереди — медицина, все большее внимание уделяющая экологии человека. Призывов жить в согласии с природой мы слышим более, чем достаточно. Но как это делать, точно знают лишь одни натуралисты, пока что весьма немногочисленные. Но — не все вопросы решаются большинством голосов. И вслед за ними все больше идет тех, кто понял мудрый афоризм Поля Брэгга: "медицина — лишь полумера, причина заболевания остается вне медицины, и лекарство не достигает ее". Если мы хотим жить в согласии с природой — нам придется принимать ее правила. Поэтому и возникает потребность в уроках контркультуры — контркультуры натурализма, в изучении натуропатии.

Член Британской ассоциации натуропатов Харри Бенджамин, уже упоминавшийся здесь, говорит:

"Может показаться странным, что так мало людей принимает столь ясную, простую и логичную теорию и практику естественного лечения. Почему ее не принимают умы медицины, не говоря уже о рядовом враче?"

Натуропатия и ортодоксальная медицина — два слишком противоположных явления. Чтобы признать новую для них теорию и практику, официальная медицина должна была бы полностью отказаться от всех своих теперешних идей и начать всю работу сначала. Кроме того, громадную роль здесь играет и консерватизм человеческого ума. Да и у какого медика со званием, учеными степенями, общественным положением, почетом хватило бы сил и мужества признать, что все, чему он учит, — неверно. Поэтому в настоящее время нет надежды на то, что официальная медицина окажется способной пересмотреть свои догмы и, наконец, встать на единственно верный путь естественного лечения. Медицина будет продолжать "совершенствовать" свои методы, будет изобретать новые антибиотики, новые вакцины, препараты, будет с еще большей ловкостью вырезать у людей "лишние, ненужные" органы. Так что на Земле вскоре трудно будет встретить человека, у которого не будет отрезана часть его тела.

Но если нет пока надежды, что все — и медики, и их бесчисленные пациенты — поймут, что путь к здоровью только один — через естественное лечение и естественный образ жизни, то на это способны, по крайней мере, отдельные лица".

Мы знаем, что идея может обгонять свое время даже на многие столетия, если она родилась

в обществе, не готовом к ее восприятию. Американцы, правда, всего десять лет смеялись над идеями Норберта Винера, прежде чем начали делать компьютеры... Но, как сказал Виктор Гюго, нет ничего сильнее идеи, время которой пришло.

Похоже, что время натурализма наступает. И уже в следующем столетии человечество, быть может, осуществит страстный призыв Аршавира Тер-Ованесяна, которым он начинает одну из своих книг:

*"Сырые растительные продукты должны быть единственной пищей человека. Обычаю есть вареные продукты должен быть положен конец во всем мире раз и навсегда. Таков приговор науки. Потребление вареного — самое страшное варварство в истории, варварство, не осознаваемое никем, бессознательной жертвой которого является каждый".*