Натуральная Биология

Герберт М. ШЕЛТОН

Ортотрофия: ПИТАНИЕ И ГОЛОДАНИЕ

Annotation

Автор книги — выдающийся американский врач-гигиенист, обладатель нескольких званий почетного доктора наук, чьи работы переведены на многие языки мира — как западные, так и восточные. В России он известен по отдельным статьям и некоторым работам, переведенным на русский. Данная книга содержит наиболее полные сведения о системе полноценного питания и лечебного голодания, основанных на принципах Натуральной Гигиены. Читатель познакомится также с ближайшей соратницей Шелтона — Вирджинией Ветрано (краткая биография и ее статья помещены в книге), которая и ныне продолжает вести активную деятельность за Гигиеническую революцию, как называют за рубежом это движение за здоровье человека. Книга предназначена как для медицинских работников, так и для широкого круга читателей.

Герберт М. Шелтон
Ортотрофия: основы питания и лечебного голодания

Предисловие

Цель настоящего издания — познакомить российского читателя с неизвестной ему, по сути, мировой здравоохранительной практикой и теорией — Натуральной Гигиеной, которая зародилась и оформилась в США в XIX веке и в дальнейшем получила развитие во многих странах мира.

Литература по Натуральной Гигиене обширна. В книгу же включены лишь две работы выдающегося представителя этого направления — американца Г. М. Шелтона, дающие представление о таких ее аспектах, как правильное питание и лечебное голодание. Выбор этой проблемы продиктован ее актуальностью. Нехватка места не позволила осветить такие стороны Натуральной Гигиены, как физическая культура, гигиена красоты, общие философские и гуманитарные подходы Г. Шелтона.

В трудах сторонников Натуральной Гигиены, в том числе В. Ветрано, нашли подробное изложение феномены здоровья и болезни, их механизмы, токсемия как главная причина болезни, характеристика «единой патологической цепочки», пути и методы предотвращения и лечения различных заболеваний на естественной основе. Читателю предлагается стройная, научно обоснованная и широко апробированная Система Здоровья, доступная пониманию рядового человека. Сложные вопросы излагаются ясным языком, дающим возможность каждому желающему понять и применить на практике полученные знания. Точки зрения представителей этого направления из самых разных стран на причины болезней, ее механизмы, методы и результаты лечения в главном совпадают, что позволяет говорить об истинности и, следовательно, научности их подходов и выводов.

Предисловие к книге Г. Шелтона «Натуральная гигиена. Праведный образ жизни человека»

«Мы не реформаторы, мы — революционеры. Мир достаточно имел реформ в медицине. Реформировать лекарственную систему путем замены одних лекарств другими значит совершать смехотворный Фарс. Возможно, во многих случаях это и заменит большое зло на меньшее, но, тем не менее, это то же самое, что замена большей лжи на меньшую, непристойного языка на ругань, воровства на обман. Заменять аллопатию на гомеопатию или то и другое на физиотерапию, а все вместе взятое на эклектичное лечение — то же, что проповедовать умеренность, заменяя ром, бренди, джин пивом и вином или животные мясные продукты молоком, сливочным маслом и сыром. У нас нет никакой замены на лекарства. Мы отвергаем их как порочные вещи и предписываем полезные. Мы не можем подменять ложь. Мы должны обучать только истине. Наша система независима от всех остальных. Ее положения оригинальны. Ее доктрины никогда не преподавались в медицинских школах. О них никогда не писали в книгах по медицине, их никогда не признавали медики. Они, вероятно, опережают все, что когда-либо преподавалось и предлагалось, ибо вытекают из самих законов Природы. Мы не признаем никакого авторитетного учебника, кроме того, который написан рукой Господа — всеобъемлющей Природой» (Р.Т. Тролл. Из вступительной лекции по проблемам медицинской науки, произнесенной в Нью-Йоркском гигиено — терапевтическом колледже).

***

«Мы едем на плечах колоссов», — сказал мне недавно доктор Шелтон. Когда я попросила его назвать тех гигантов, которых он имел в виду, он быстро перечислил: «Сильвестр Грэхем, Исаак Дженнингс, Уильям А. Элкотт, Мэри Гоув, Рассел Т. Тролл, Джордж Х. Тейлор, Томас Л. Николе, Джеймс Джексон, Роберт Уолтер, Чарльз Э. Пейдж, Феликс Освальд и Джон Тилден». Это имена мужчин и женщин, которые сыграли особенно выдающуюся роль в возрождении и развитии Гигиены.

Говоря о Грэхеме, Тролл однажды написал, что в своей «Науке человеческой жизни» тот предположил: «…все силы материального мира — тепло, свет, электричество, магнетизм, земное притяжение и другие — всего лишь видоизменения или различные проявления одного и того же важного принципа». Прошло менее четверти века, говорил Тролл, как эта доктрина была везде признана Под высоким названием «взаимодействие сил». Это всего лишь один пример среди многих, которые можно было бы привести, демонстрирующий выдающийся интеллект людей, которые ответственны за современное возрождение праведного образа жизни человека.

Каждое открытие принадлежит скорее поколению, при котором оно появляется, нежели человеку, имевшему честь его сделать. Ни одна великая истина никогда не приходила во всей полноте в голову человека без более или менее предварительной подготовки. Как сказал Ньютон о собственной работе, «только стоя на плечах гигантов», сумел он сделать открытия. Коперник разработал теорию Вселенной, Кеплер вывел серию астрономических законов, Галилей продемонстрировал замечательные истины, доктор Хук предсказал существование притяжения, Булло заявил, что «если гравитация существует, она будет уменьшаться в квадратной пропорции по мере удаления». Ньютону оставалось лишь понять и затем показать, что все движения планет и их законы зависят от одной главной силы под управлением одного неизменного закона, что

вместе составляет настоящую основу физической науки и механического движения.

Доктор Шелтон — сам гигант, отсюда его готовое желание признать, что он стоит на плечах гигантов Натуральной Гигиены. Потребовался великий ум, чтобы синтезировать истинную науку жизни из работ пионеров-гигиенистов. Нужны были подтверждения и правильные оценки плюс освобождение от ложных представлений, доставшихся от наших предшественников. Должен был появиться конструктивный мыслитель, который отделил бы истинное от ложного в прежних теориях и практике Гигиены и синтезировал бы, обобщил бы то, что сейчас мы знаем как Гигиеническую Систему, или Натуральную Гигиену.

Гений всегда подобен Пегасу, которым восхищаются, но которому не всегда доверяют. В то же время инерция посредственности внушает доверие, ибо предлагает родство с обыкновенной толпой. Доктором Шелтоном восхищаются, но ему и доверяют почти все, кто слышит и читает его, благодаря его убедительной, но не высокомерной, доброй и понятной манере изложения Гигиены. В мире, переполненном бесчестием, его честность, как и его страсть к Натуральной Гигиене, выступает как яркий, сверкающий драгоценный камень на темном, грязном фоне жадности и обмана коммерческой медицины.

Будь то реформист или революционер, но человек интересен прежде всего делом, к которому он привязан. Если это дело в принципе истинное и по цели большое, если оно столь же глубоко в его законе действия, сколь величественно в своей концепции, если оно избавляет человека от ошибок, тогда человек, претендующий на внимание, защищен собственным достоинством. Ибо как истина делает людей, так и они возрастают пропорционально свету, отражаемому делом, которому служат. Чем больше человек привержен истине, тем больше становится сам. Поэтому, как только он следует определенным принципам, растет и его величие. Фигура доктора Шелтона, благодаря его приверженности истине, столь возвысилась, что для всех учеников, пациентов, соратников и сторонников он стал почти героем. Ученики и последователи постоянно ловят его мысли, чтобы узнать его мнение по любому вопросу. Лишь немногие, как он, понимают принципы Натуральной Гигиены.

Еще в начало своей карьеры он сознавал большую необходимость в обучении правильному образу жизни. «Вероятно, — говорил он, — величайшей потребностью нашего века являются истинные знания о физиологии нашего организма и законов, управляющих жизнью, здоровьем и болезнью». Прискорбно, что люди умирают от нарушения простых законов жизни, когда даже небольшие знания о биологических законах не только помешали бы им стать раньше времени добычей земляных червей, но сделали бы их жизнь радостной и более содержательной. До небес ежедневно возносятся вопли миллионов, из-за своего невежества попирающих законы жизни. Многие, хотя и знают о них, необходимости их соблюдения, но страдают от недостатка мужества и самоконтроля, чтобы изменить свой образ жизни.

Уже давно доктор Шелтон понял то, чего до сих пор не понимают еще тысячи участвующих в движении за Натуральную Гигиену, — нельзя внедрять в среду гигиенистов то, что Грэхем назвал «лекарственным культом». Отсюда все его усилия и цели были направлены на обучение простого народа лучшему образу жизни, чтобы освободить его от воздействия «толкачей лекарств». Он говорил, что просвещение надо проводить вне школ и не только потому, что «физиологические и медицинские департаменты современных университетов и колледжей предназначены для насаждения искусства постоянного игнорирования того, что знает каждый», но также и из-за невозможности для преподавателей наших институтов говорить и писать объективно о предмете, превосходство которого подорвало бы особые групповые интересы, поддерживающие институты, откуда преподаватели получают свое жалованье". Многих педагогов, кто пытался внедрить даже немногие знания о Натуральной Гигиене в своих классах, быстро просили прекратить эту «глупость» или уволиться. Немногие из тех, кто был тверд в

своих убеждениях, но устал держать прекрасные истины при себе, покинули профессию преподавателя. Радуясь возвращению собственного здоровья, они стремились во всеуслышание довести знания до страдающего человечества, особенно до подростков, чтобы те могли предотвратить свои страдания от неправильного образа жизни. Но были сломлены сильными мира сего.

Вместо того, чтобы обучать ценности физических упражнений, отдыха, солнечного света и других нужных жизненных вещей, современное образование делает упор на антителах, прививочных программах, опасностях от злосчастных микроорганизмов. Вместо обучения правильному образу жизни во имя предотвращения болезней нам преподают ложную систему «профилактики болезней», при которой люди продолжают вести нездоровый образ жизни с ложным ощущением своей безопасности. В прививочных программах больше денег, чем обучения истинному здоровью. Что же касается фактов, то мир полон ими. Их достаточно для того, чтобы укрепить нас в убеждении, что Гигиена имеет преимущества над всеми системами, которые когда-либо испытывались. Подсчитано, что общие знания человека, простой объем накопленных фактов удваивается каждые десять лет. Но одни факты недостаточны для науки. Само собой разумеется, наука должна иметь факты и много фактов в своем распоряжении. Но если мы имеем лишь факты, науки мы не имеем. Факты можно организовать в науку только, когда и если найден управляющий, или основной закон. Искусство Натуральной Гигиены и основано на такой науке. Гигиена базируется на биологических законах. Эти законы управляют всеми живыми существами, и мы обязаны подчиняться этим законам или будем иметь неизбежные последствия неподчинения им — болезни и преждевременную смерть.

Доктор Шелтон провозглашает принципы Натуральной Гигиены с 1919 года. Он не тратил напрасно времени на то, чтобы пытаться просвещать практиков различных школ лечения, которые погрязли в своих концепциях и лекарствах. «Представление о рядовом человеке, — говорит Шелтон, — неправильно. Мы склонны полагать, что он знает значительно меньше, чем в действительности он знает, и что он способен к значительно меньшему пониманию, чем на самом деле. В этом причина того, что мы стараемся избегать, вероятно, слишком часто дискуссий о проблемах, которые, возможно, трудно разъяснить элементарно и невозможно разъяснить целиком, но которые могли бы побудить простого человека думать более глубоко и стремиться к дополнительной информации. Если мы всерьез воспринимаем свою задачу информирования разумных граждан, мы не должны уклоняться от работы по их вовлечению в более глубокие знания».

В настоящей книге, как и во всех своих работах, доктор Шелтон страстно пытается дойти до сознания рядовых людей, выражая себя языком, понятным каждому, но тем не менее требующим определенного серьезного мышления, а иногда и консультации со словарем. Трудность обучения Гигиене в том, что новички прежде уже узнали массу медицинских глупостей. Начиная с детского сада и до колледжа молодежь каждый год пичкают «обучением здоровью», которое является не чем иным, как рекламой коммерческой медицины. В результате люди, которым основательно промывают мозги медицинскими нелепостями, закрыты для новых истин. Получив знания, они не научились делать различие между реальностью и обманом, между вещами, имеющими содержание и реальную ценность, и вещами фиктивными и имеющими в лучшем случае предположительную ценность. Они не могут отличить истинное от ложного, ибо уже в детстве обретение ими знаний было фальшивым и у них нет основ для размышлений. Требуются многие годы для очищения их умов от привитых им глупостей. То, что было усвоено вследствие неправильных концепций и неправильного обучения, нужно отбросить ради более ясного понимания законов Природы. Мы должны познавать наши связи с вещами и условиями, касающимися нас, понимать, как их можно использовать, а не третировать или использовать

неправильно. Если принять во внимание огромный объем знаний о физиологии и о систематизированных идеях гигиенистов прошлого и настоящего, имеющийся в мире и ожидающий осмысления, то при их познании окажется, что невежество наших лидеров пугает, а неграмотность рядовых людей ужасает.

Элберт Хаббард советовал: «Идите так далеко, пока можете видеть, и когда туда придете, вы увидите еще дальше». Хаббард был оптимист. Он, видимо, не понял, что когда мы доходим куда-то, мы склонны закрывать глаза на дальнюю дорогу или поворачиваемся к ней спиной. Бесчисленные миллионы людей нашей цивилизации живут и умирают, так и не поняв, где они, как они попали сюда, где находятся в данный момент, куда их ведут. Вероятно, уже невозможно пробудить этих сомнамбул и заставить их обозреть мир, в котором они живут. Но не следует ли нам открыть глаза тем, кто ведет человечество? Не должны ли наши учителя, политики, врачи, теологи первыми открыть глаза и оглядеться?

Но чаще всего, однако, они сами последними понимают истинную науку жизни, ибо их сознание слишком затемняют их собственные частные интересы. Высокообразованному человеку всю жизнь промывали мозги «в области здоровья», отсюда его затмение неисправимо.

Доктор Тилден однажды сказал: «Все позитивные знания обязательно имеют корни в природе, и на этой основе покоится и социальная этика». Наш мир — это мир мужчин и женщин, которые прекрасно образованы в негативных знаниях, не связанных с человеком и природой. Они обладают огромной информацией о множестве вещей, но только не знаниями о самих себе. Они знают слишком много и тем не менее имеют посредственное образование в области законов жизни. Недавно хорошо образованная женщина сказала мне: «Я люблю сгущенное молоко. Знаю, что оно не полезно, но мне все равно». Она — типичный продукт негативного образования, которое никак не связано с жизнью человека. Многие глупцы считаются умными лишь потому, что выучили содержание многих учебников и выдержали государственные экзамены и в то же время не знают ничего о законах жизни. Можно быть Эйнштейном в математике и болеть несварением желудка. Со всем своим образованием он принимает аспирин или антацид от дискомфорта и ведет себя так, как будто у этого дискомфорта нет причин. Из-за подобной неграмотности он может рано и умереть. А это ведь 25–30 или более лет самой ценной и продуктивной жизни человека. Его образование не образовало его.

Предубеждение — самое злое проклятие нашего физического, интеллектуального и нравственного образования. Наши учебные заведения заняты тем, что забивают головы учащихся предрассудками. В институтах и колледжах, где должна торжествовать истина, мы находим учебники, содержащие полуправду и сладкий обман, невежество и предубеждения. Отсюда распространены предрассудки и оппозиция истине, ибо они всегда сопровождают лжеобразование со всеми его темными и низменными влияниями. Учебники пишут так, что истины там намеренно скрыты. В наших институтах сильна боязнь истины. Если бы профессора стали преподавать некоторые основные, базовые истины, они не медленно лишились бы работы, Они боятся за свое положение в жизни и подавляют внутреннюю потребность высказаться. Они — интеллектуальные рабы, которые всегда могут найти себе хозяев, приказывающих, как им думать и что говорить. Но те, кто всерьез стремится к свободе, рано или поздно выйдут из темницы на белый свет. У них разовьется мужество гигиенистов и смелость говорить правду, «даже если низвергнутся небеса».

Откуда сегодня такая боязнь истины? Почему столь явное желание уйти оттого, что может оказаться спорным, особенно если это противоречит распространенным доктринам и концепциям?

Начиная с детского сада и кончая колледжем, нам вбивали в головы, что мы не должны

говорить того, что могло бы кого-то обидеть. В обществе ведутся жаркие академические дискуссии. Мы же должны ограничиваться разговорами о спорте, погоде или последней хирургической операции. У среднего американца полностью отсутствует способности к интеллигентному разговору. Нас приучили быть хорошими слушателями. «Именно это и важно», — пишется в книгах по этике. Но если все слушают, то кого слушать? Наоборот. Сегодня как раз большая потребность в воспитании у ребенка способности анализировать, критиковать и обсуждать многие и разные вопросы нынешнего дня. Даже небольшая дружеская ученая дискуссия вдохновляет и пробуждает мысль.

Ввиду внедрившихся предрассудков у студентов, преподавателей, профессоров и рядовых людей гигиенисты должны быть и мужественными, и стойкими в своих убеждениях. Наши идеи, мотивы и характеры подвергаются сильным нападкам, которые в мрачные столетия средневековья довели бы нас до темниц и костров инквизиции. Сегодня для нас тюрьма — это замшелый остракизм! В прессе нас распинают, огонь преследователей отражен в гневе наших противников. Но нынешний век должен усвоить важный акт — ни одну живую истину нельзя выбить из головы. Если наша наука Гигиены ложна, пусть это докажут. Мы считаем ее истиной, и истиной, имеющей важное значение для очищения и прогресса человечества. Как мы можем прогрессировать, если мы страдаем в умственном и физическом отношениях? __ Наш прогресс определенно ограничен, пока мы больны. Напичканные лекарствами и успокоительными пилюлями люди неспособны к нормальному функционированию.

Гигиенисты прошлого и нынешнего времени так верили и верят в истины Натуральной Гигиены и в ее способности вывести человека из состояния летаргии и порожденного лекарствами отчаяния, что они готовы были пойти в тюрьму за свои убеждения и практику. Это те люди, которые любили истину. Любовь к правде движет любящими истину, где бы она ни была. Подлинная любовь к истине обладает как неотъемлемой и важной чертой желанием безоговорочно быть ею управляемым и следовать ей как теоретически, так и практически, куда бы она ни вела, даже целиком пожертвовав нашими предвзятыми и самыми сокровенными представлениями и собственным мнением о самих себе. Для того, кто приходит к истине о здоровье и болезни, любит истину и следует за каждой новой, какую узнает, обратной дороги нет. Можно раздражаться, когда истина мешает увлечению любимым пороком. Однако, в конечном счете, приятнее знать истину и радоваться возможности ей следовать, ибо в ней заключены высшее здоровье и счастье.

Когда приверженцы любой догмы — в религии, политике, медицине, науке — уходят от света, проливаемого тщательными поисками и непредвзятыми исследованиями, они демонстрируют скрытое признание слабости и ошибочности догмы и опасение, что свет на явно скрываемую истину выявит деформацию и непригодность догмы. Они боятся узнать истину, а это сводит на нет все их взгляды и практику. Они будут вынуждены быть лицемерами или следовать все же истине, к чему бы она ни вела. «Мудрость, — писал доктор Тролл, — все время кричит о себе на улицах. Но как мало людей, которые слышат ее!» Они боятся услышать голос правды, ибо правда всегда радикальна — она доходит до корня вещей. Тролл — говорил: «Никогда не было большей лжи, нежели убежденность, что истина — нечто среднее между крайностями. Истина всегда радикальна, всегда ультра: она всегда экстремальность и противоположность каждого данного положения».

Подлинная наука заявляет свою собственную истину, которую не нужно объявлять верной перед каким-либо влиятельным обществом или правительственным органом. Натуральная Гигиена не только определенно истинна, она неизменно является истинной наукой. Практика, основанная на ее широких принципах, следует определенным законам и в каждом случае результаты можно предвидеть. Этого, однако, нельзя сказать о медицинской практике, ибо

каждый раз, когда человеку дается лекарственная доза, надо ожидать непредвиденного. Могут заявить, что медицина является наукой (по крайней мере, экспериментальной), а Гигиена таковой не является. Но истина как раз в обратном: медицина не является и никогда не была наукой, она — метод, прием, стиль лечения. Физиология, биология, анатомия и другие являются науками, но они — не медицина. Хотя при обучении на врача от студента-медика и требуют изучения этих наук, медицина на них не основана. У медицины отсутствует единый принцип, который можно было бы продемонстрировать рационально или экспериментально. Ее методы эфемерны, чего не было бы, будь они действительно научными.

Доктор Шелтон — не сторонник тех, кто считает, что ученые не могут приносить вреда. Он не верит в безгрешность ученых. Он не верит, что наука — это область совершенного знания, что все ее факты — действительно факты и все ее теории и гипотезы верны. Он не верит, что все ее технические приемы — наилучшие, а вся практика — хорошая. Многое делается, говорит он, «от имени науки», и это находит «подтверждения» среди многих «ученых», что наверняка является злом. Избавлением от всего этого может быть «больше науки», но только если мы определим науку как истину и признаем, что если это не истина, то и не наука.

«Экспериментальный метод» со всеми его признанными недостатками захватывает ум современного человека в порочные тиски. Влияние «метода» на человека не становится слабее, несмотря на очевидный факт, что такой «метод» и довел человечество до жалкого состояния. Мы продолжаем широко и смиренно, безоговорочно, во многих случаях по незнанию, подчиняться вредной практике, порожденной «экспериментальным методом».

«Пусть меня не поймут так, будто я отвергал любую ценность экспериментального метода. Я выступаю лишь за переоценку его результатов и ситуации, в какую вовлекли нас его результаты. Ибо туман иррациональности, окружающий нас сегодня, вероятно, не имеет прецедента в любом другом периоде человеческой истории,» — писал Г. Шелтон.

Наука есть не что иное, как безбрежное искусство, использующее материю окружающего нас мира, из которой формируются и его мыслящие дети. Но наука — это и связи, отношения, интеграция, обобщение фактов, законов и классификаций. Она делает упор не на простое суммирование фактов и знаний, а на выявление необходимых безграничных связей между огромным количеством фактов, составляющих структуру науки, и законами, организующими эту структуру. Приводят слова Эйнштейна: «У науки нет предела». И под наукой понимают нечто вроде промежуточного отчета об исследовательских процессах, которые имеют свои истоки в туманном прошлом и будут продолжаться неопределенно долго в будущем. Поиски будут продолжаться столь долго, сколько будут существовать ученые, стремящиеся к «объективной истине». Об этом же свидетельствуют частые заявления ученых, что все их выводы являются «примерными» и подлежат изменениям или отрицанию по мере дальнейших открытий. Поскольку ученые делают открытия и раскрываются новые факты, мы должны их приветствовать. Но, к сожалению, с новыми истинами борются усилиями Голиафа. Новые истины мешают образу, который создан нами о самих себе. Мы слишком горды, чтобы признать, что были неправы в прошлом, когда новые истины отвергаются из-за высокомерия, или помешать уничтожению этим высокомерием какой-то «выгодной» деятельности. Было бы интересно исследовать в истории науки причины, почему большие группы фактов отвергались, например, почему была так сильно огорчена Римская Церковь тем, что Земля вращается вокруг Солнца, а не Солнце вокруг Земли, почему иные люди и сегодня считают, что Земля плоская, и т. д.

Люди в наш век быстро утрачивают доверие к медицине. Каждый номер современных журналов и газет содержит все новые сведения об опасностях приема определенных лекарств. Несомненно, медицина обладает большими знаниями. Но в наш век, который сам быстро учится,

люди ищут здоровье в другом месте. Что толку от больших знаний, если то, что вы узнали, не является истиной?

Медицина с самого начала основывала свою практику на ложных принципах, поэтому и выбросила прочь физиологию, отравляя больных патентованными лекарствами и средствами. Не ищем же мы тепло на айсберге! Так почему же искать здоровье в ядах? Сделаем наши принципы четкими: источник здоровья — в здоровых воздействиях и в здоровых средствах. Лекарства же, которые все являются ядами, не относятся к факторам жизни, приносящим здоровье. Врачи прописывают лекарства в соответствии с методами, распространенными в период их обучения в колледже. Ко времени его окончания новые лекарства уже вытесняют старые, заставляя врачей получать информацию от фармацевтических компаний. Тем самым врач вовлекается в очень опасную и смертельную практику. Пока он не применит лекарство, он не узнает его побочного действия. И он вынужден рассчитывать на точность и честность фармацевтических компаний. Но эти компании не собираются идти на новые расходы для проверки новых лекарств более, чем это для них необходимо, и они не оповещают врачей о всех побочных действиях своих лекарств, пока их не заставит сделать это перегруженная заботами Администрация по лекарствам и продовольствию.

В журнале «Тайм» от 16 февраля 1968 года была опубликовала статья о летальных исходах от хлоромицетина. В статье подчеркивалось, что компания была вынуждена сообщить об этих фактах врачам вместо того, чтобы предупредить честно о них с самого начала. В статье говорилось: «Компания „Парке — Дэвис“ агрессивно проталкивала свой препарат, в то время как она должна была умерить свою рекламу и давать предупреждения. Было установлено, что это лекарство, как и другие, вызывает апластическую анемию, и тем не менее оно прописывалось врачами от легких заболеваний, которые согласно медицинским авторитетам не поддавались действию антибиотиков».

Врачи научились отравлять больных лекарствами и больше ничего не умеют. Помимо этого за каждое лечение, как известно, выплачивается хороший гонорар. И если вы питаете иллюзию, что медицина состоит из настроенных альтруистически и филантропически джентльменов с хорошими манерами, то вы поистине наивны. Вся их прививочно — лекарственная практика — это огромный коммерческий заговор против людей. И если вы считаете, что это был и остается лучший из всех возможных миров, если вы столь тонкокожи, что стараетесь уйти от жестокости и суровой реальности вашего настоящего и прошлого времени, то этот рассказ не для вас.

Врачи осуждают Гигиену по той причине, что раз ее больные учатся жить разумно, то в них больше нет необходимости. Но такое их осуждение Гигиены является величайшей ей похвалой. Действительно, если врачи смирились с Гигиеной, значит, мы можем быть уверены, что в ней есть что-то полезное. Осуждение Гигиены медиками не отвергает ее состоятельности.

Врачи обычно дискредитируют открытия, сделанные при гигиеническом уходе, и утверждают, что они нереальны. Они признают как настоящие лишь те редкие случаи выздоровления, которые имеют место при лечении лекарствами, и, похоже, представляют воображаемыми страдания тех, кто обращается за помощью куда-либо кроме медицины. В этой сфере они разработали утонченную технику самообмана и без колебаний пытаются передать этот обман широкой публике. Разве возможно, что человек, много лет страдавший от астмы или артрита, может ошибаться, чувствуя, что теперь он свободен от страдании? Разве он может ошибаться, чувствуя, что в течение многих лет до принятия Гигиены, несмотря на пробы многих видов лечения, он так и не выздоровел? Фактически же ему становилось все хуже, несмотря на все предпринятые им лечения. Разве иллюзия для него думать, что как только он использовал естественные факторы для оздоровления, он постепенно обретал хорошее здоровье?

Разумный человек не нуждается в большом количестве аргументов, чтобы убедить себя, что

нормальные элементы жизни, которыми поддерживается жизнь и сохраняется здоровье, — это те элементы, которыми можно и восстановить здоровье. Он сразу воспринимает, как абсурд попытки восстановить здоровье с помощью антагонистов жизни. Те, кто бежит к врачу с каждой болячкой и болью, делает это за счет своего здоровья. Чаще всего побочные действия от лекарств хуже самой болезни, от которой они принимаются. Лекарства производят больше вреда, чем даже тот вред, который перечислен в списке побочных явлений и ятрогенных болезней, и часто являются единственной причиной неудачи при восстановлении здоровья.

Лекарственная медицинская система имеет в своем распоряжении всю свободную рекламу, какая только требуется, ее практику и надуманные успехи превозносят все средства массовой информации. Но это не делает медицину истиной. Верить лекарственной медицине означает видеть вместо предмета тень, это означает ошибочно принимать похвалу за суть, слова за смысл, большой шум за большой принцип.

Врачи прописывают лекарства, чтобы подавить симптомы и чтобы больной продолжал свой обычный образ жизни, испытывая как можно меньше боли и дискомфорта. Но при этом они не отучают пациента от привычек, вызывающих болезнь. Вследствие этого, поскольку причина остается, состояние больного прогрессивно ухудшается. Больной не осознает этого патологического прогрессивного ухудшения, пока морфологические изменения не станут столь большими, что ему уже невозможно вообще восстановить здоровье.

Доктор Шелтон говорит: «Медики не учат людей как жить. Наоборот, они пичкают их лекарствами, которые являются антагонистами жизни и функций живого организма. И если эти вещества могут и не разрушать саму жизнь, то все равно здоровье сильно нарушается. Чтобы разрушить и заменить эту ложную и чреватую фатальными последствиями систему, нам нужна армия учителей, которые обучали бы народ истинной науке жизни. Распространение правды уничтожит все ложные системы».

Гигиенистам предстоит большая работа. Прежде чем они смогут обучать истинной науке жизни, они должны выкорчевать из умов своих учеников их ложные медицинские теории и предрассудки. Обычаи, привычки трудно ломать. Многим людям очень неприятно видеть, как низвергаются установившиеся в течение длительного времени привычки, а любые предрассудки сводятся на нет, даже когда этим и достигается большое добро. Доктор Шелтон говорит, что он не старается угодить плохим ученикам. Он считает, что каждый человек, который так или иначе вступает в контакт с Натуральной Гигиеной, должен знать о простых жизненных вещах. «И если, — заявляет он, — они столь ленивы, что не пытаются узнавать о простых жизненных явлениях, если они неспособны и не хотят думать, если они столь оглуплены, что их головы отказывается функционировать, мы не сможем просветить их лозунгом „здоровье — с помощью здорового образа жизни“. Даже тех больных, кто, однажды освободившись от наиболее разрушительных симптомов, возвращаются, подобно собаке к конуре, к своей прежней чувственности и излишествам, нельзя спасти от судьбы, которую они сами себе уготовили».

Я видела, как одна из пациенток радостно вскрикнула при виде меню на банкете, где был ее муж, хотя до этого у нее было много банкетов, которые и довели ее до тяжелого состояния и привели ее в «Школу здоровья». О, как же не хочется отказываться от привычек, вызывающих болезни! Многие скорее будут продолжать игнорировать законы жизни, чтобы можно было нарушать их без сожаления.

Но не так далеко то время, как может показаться, до великой битвы, в которой всеобщие силы Гигиены столкнутся с силами Медицины, чтобы добиться победы. Современная медицина уже проявляет слабые сигналы беспокойства и страха. Медицина стала демонстративно хвастать о своих «достижениях», которые все доказали свои такие ужасные провалы, что даже ребенок может распознать колоссальную пустоту ее бахвальства, как и убийственность ее практики. По

словам доктора У. Филиппса, «мы испытываем ощущение, будто мы — тени перед огромными институтами, и склонны задаваться вопросами — а что могут сделать несколько тысяч человек против всесильного правительства, против влияния прессы, против огромного превосходства большинства, против силы проповедников и многих партий, против всемогущества богатства… Но где бы вы ни встретили десяток честных людей — сторонников новой идеи, это означает, что вы встретились с началом революции. Революции не делают. Они приходят. У революции такой же естественный рост, как и у дуба. Она вырастает из прошлого, ее основы закладывались давно. Как ребенок, чувствующий, что вырастает в мужчину, который размышляет. А потом кто-то высказывается, и тогда мир принимает его идею к действию. Такова история современного общества».

Такой же будет и Гигиеническая революция. Гигиенисты — пионеры были мыслителями. Доктор Шелтон превратил их идеи в последовательную науку, и скоро мир примет эти идеи. «Мы должны быть храбрыми, — говорит он. — Наши враги приобретают силу только тогда, когда мы сами теряем ее. Смело встречайте их, и мы победим. Отступим перед ними — и мы проиграем. Даже если мы нанесли хотя бы один хороший удар по старым мерзостям лечения больных ядами, то и тогда мы работали не напрасно».

Доктор Шелтон сделал ясной свою позицию в одном из величайших движений в истории человечества. Он потратил 48 лет своей жизни на труды по Гигиене. Поэтому его позиция столь аргументирована. Гигиена не должна быть вновь похищена и утаена медициной, как это произошло в 80-е годы прошлого столетия. Тогда практикующие гигиенисты сложили меч, считая, что они уже победили и что медицина приняла Гигиену. Но это было заблуждение. Меч был сложен слишком рано. И доктору Шелтону предстояло возобновить борьбу. Он посвятил свою жизнь изучению и пропаганде Натуральной Гигиены и показал, что медицина и Гигиена — антагонистические силы. Они не могут сосуществовать. Гигиена отвергает медицину. А поскольку истинная реформа всегда идет вперед и революции некогда не отступают, грядущей Гигиенической революции не остается ничего другого, как идти вперед. И когда наступит ее момент, она со скоростью снежного вала превратится в Здоровье для Миллионов. Сияющий свет Гигиены разрастается, разгоняя нездоровый туман преследований, невежества и предрассудков. Силы возрождения очищают человеческое общество, а всеобщее признание Гигиены приведет человечество к здоровью. Гигиенисты не должны терять надежду. Мы верим, что правда, в конечном счете, восторжествует. Мы думаем, что, подобно тому, как Солнце всходит, так и принципы Гигиены будут признаны в качестве истинных принципов жизни, а практика старых школ так называемой медицины будет отброшена и в конце концов предана забвению.

Можно иметь знания о здоровом образе жизни. Но только при их правильном применении во имя совершенствования и счастья человека знания становятся силой. Знания в этой книге.

Нам необходимо обрести самоконтроль над собственным образом жизни и контроль над нашей загрязненной окружающей средой, чтобы гарантировать безграничное здоровье Нам больше всего надо использовать источники информации и огромный запас тщательно накопленных знаний для созидания лучшего будущего. Для достижения этой цели нужны всего две вещи — мысли и средства. Столетия нужды, насилия и отчаяния вызвали к жизни мечту о лучшем будущем. Средства — в наших руках, они — в быстром росте знаний, в блестящих открытиях науки, в большой силе техники в мощи и экономичности соединения и объединения.

Над землей разгорается рассвет новой эры человеческого общества!

О Вирджинии Ветрано, ближайшей сподвижнице Г. М. Шелтона*

Доктор Вирджиния Ветрано заинтересовалась Натуральной Гигиеной в возрасте 18 лет. Гигиенические истины вдохнули желание освоить эти чудесные знания. В дальнейшее шок от ранней смерти своего отца послужил ей стимулом для расширения знаний о здоровье и методах лечения, в результате чего она и стала доктором гигиены, писателем и лектором.

После окончания колледжа хиропрактики в 1965 году она стала руководителем и одновременно лечащим врачом Школы здоровья доктора Шелтона. Там она успешно провела через голодание десятки тысяч больных. Несмотря на диагнозы как неизлечимо больных, почти все они поправились, поддерживая затем свое хорошее здоровье. С 1956 по 1980 год Ветрано была редактором и соавтором журнала «Гигиеническое Обозрение доктора Шелтона».

В 1981 году она организовала Информационную Службу Здоровья, осуществлявшую уникальную деятельность почтово-телефонной связи. Несмотря на отдаленность в тысячи километров, многие клиенты этой Службы восстановили свое здоровье на основе такого почтово-телефонного обучения Законам Природы и их соблюдению при разных жизненных обстоятельствах. Ветрано продолжает активную практическую и лекционную работу, проведя множество семинаров в США и Канаде. Ветрано — самая верная и последовательная сторонница доктора Шелтона. Когда она излагает Законы жизни, вас неотразимо трогает ее энтузиазм в отношении Натуральной Гигиены. Она четко разъясняет принципы Натуральной Гигиены, прекрасно разоблачая распространенные ложные идеи, так что остается только одна истина — ясная, чистая, логичная.

Доктор Ветрано показывает, что у вас может быть интересная жизнь через знание, понимание и применение Законов жизни. «Невероятно просто, — говорит она, — жить так, чтобы всю жизнь поддерживать прекрасное здоровье. Это может сделать каждый, ибо это проявление инстинкта». Из ее лекций вы также узнаете, как в случае утраты вашего здоровья восстановить его путем использования тех же простых факторов и воздействий, которые и делают вас здоровыми. Многие подтверждают, что они чувствуют себя энергичнее и счастливее, нежели даже в молодости, лишь просто придерживаясь гигиенического образа жизни. Вы также омолодите себя, на практике осуществляя принципы провозглашаемые доктором Ветрано и помогающие вам очистить ваш организм от многих отходов. Слушая доктора Ветрано, вы полюбите истины, которым она нас обучает, в частностистности, относительно голодания и его применения для омоложения и восстановления энергии, а иногда даже и для спасения самой жизни. Вы узнаете и о том, как вам не следует больше бояться болезней, вызываемых микробами и вирусами. Лекции В. Ветрано надо слушать вновь и вновь. И чем больше вы их слушаете, тем больше понимаете, сколь чудесна простота Натуральной Гигиены и как ее применение может сделать вас здоровым и счастливым.

*Из Введения к циклу ее лекций.

Посвящается детям — Бернарру Герберту,
Уолден Эллвуду
и Уиллоудин Ла Верне

ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Философия питания

Несколько поколений исследователей клетки и наследственности почти полностью игнорировали изучение привычек питания, а последние определяют и предопределяют развитие клеток и влияют на воспроизводство и выживание. Роль питания постыдно игнорировалась.

Большей частью принималось как само собой разумеющееся, что важен не вид потребляемой пищи, а то, потребляет ли организм «достаточно» или «более чем достаточно» пищи. Придавалось значение главным образом избытку или недостатку пищи, т. е. скорее ее количеству, чем качеству и виду. Лишь в последнее время стали серьезно изучать физиологическую основу жизни и примеры влияния питания на рост и воспроизводство в физиологическом и патологическом планах. Догадки о роли питания в здоровье и при болезни приходили в голову мыслящих людей на протяжении тысячелетий, однако ученые считали это не заслуживающим внимания.

Питание — это сумма всех процессов и функций, определяющих рост и развитие, поддержание и восстановление организма, его воспроизводство. Это — восстановление тканей, а не просто накопление жира или «стимуляция» (возбуждение) жизненных сил. Из-за большого недопонимания и путаницы вокруг термина «стимуляция» мы склонны ассоциировать это понятие с питанием. «Чистое и правильное питание, — пишет д-р Тролл, — предполагает ассимиляцию питательного вещества для сохранения структуры организма без малейшего возбуждения, нарушения или какого-либо влияния, которое могло бы быть квалифицировано как стимулирующее… Все стимуляции прямо противоречат здоровому питанию, являясь причиной ненужного расхода и утраты жизненной силы».

Мы определяем пищу как любое вещество, элементы которого способны превращаться и действительно формируют составные части тканей и жидкостей организма и используются последним для выполнения любых его функций. Жизнь зависит от пищи. Весь рост, восстановление и сохранение тканей и развитие жизненной силы — результат питания. Все части и продукты в организме вырабатываются из крови, и все функции организма зависят от крови, поставляющей вещества. Кровь создают воздух, вода, пища и солнечная энергия. Эти компоненты важны для создания хорошей крови, здоровых тканей и органов и их функционирования.

В жизни одновременно и постоянно происходят два процесса — созидание и разрушение. Эти два процесса в совокупности и составляют метаболизм. Созидательный процесс называется анаболизмом, разрушительный — катаболизмом. В здоровом организме в детстве и юности созидательный процесс преобладает над разрушительным. Во время болезни и в старости преобладает разрушительный процесс. Во время полного отдыха и во сне все общие жизненные функции протекают так же, как и во время бодрствования, но только менее активно. Сердце продолжает биться, грудь поднимается и опускается во время дыхания, печень, пищеварительные и другие внутренние органы продолжают работать. Работают все клетки организма. Метаболизм во время полного отдыха называется основным метаболизмом. Степень метаболизма определяется количеством потребляемого кислорода, которое изменяется в зависимости от возраста, пола, климата, расы, привычек, питания, умственного состояния и других факторов.

Степень метаболизма у женщин меньше, чем у мужчин, у младенцев выше (почти вдвое) по сравнению с взрослыми, наименьшая — у людей преклонного возраста. Она меньше у жителей Востока (японцев и китайцев), выше у спортсменов, нежели у людей, ведущих сидячий образ жизни. У американцев, живущих в Бразилии, основной обмен меньше, чем у американцев в

США; он больше после затраты физических усилий благодаря мышечному напряжению, поднимается в течение дня, будучи наибольшим к полудню; у вегетарианцев он ниже, чем у мясоедов.

Ортодоксальная наука не может сказать, что является стандартным в биологическом отношении метаболизмом. Ибо, как и в других случаях, стандарты для «нормального основного обмена» — это просто среднестатистические данные, исчисленные большей частью по людям перекормленным, перегруженным стимулирующей пищей, особенно протеинами. Идеальную биологическую норму можно определить только по здоровым людям, живущим биологически правильной жизнью. С точки зрения гигиенистов, нормальный обмен должен основываться на естественном режиме питания, который предполагает не только вид, качество и объем потребляемой пищи, но также (и это очень важно) вид и объем работы — «в поте лица», — произведенной для того, чтобы заработать эту пищу. Ни один режим питания нельзя считать нормальным, если он не учитывает работу — «контруслугу» — для добывания пищи. Хищничество, паразитизм, разложение и подобные пути хищения благ или безделье влекут за собой не только нарушение нормального баланса «работа — питание», но и потребление пищи более низкого качества.

Обменные нарушения, вытекающие из подобного образа питания, приводят к потерям и структурным изменениям, а в целом — к болезням. Каждую секунду в организме человека отмирает в среднем 7 млн. красных кровяных шариков (из общего числа 25 трлн). Следовательно, каждую секунду должны народиться новые 7 млн. Таков прекрасный пример постоянной созидательной деятельности нашего организма. Материал для строительства этих клеток поставляется пищей. Но это только небольшая часть непрерывной созидательной работы организма. Подобные процессы отмирания и возрождения происходят и в других частях тела.

Человеческий организм состоит из 22 основных химических элементов:

кислород
марганец
цинк
водород
натрий
хлор
углерод
кремний
фтор
азот
железо
бром
кальций
литий
никель
фосфор
йод
медь
калий
сера
мышьяк
магний

Питательная роль около двенадцати элементов (алюминий, мышьяк, бор, бром, никель, кремний, ванадий, цинк и др.), которые содержатся в организме человека и животного в ничтожных количествах, пока неизвестна. Они, как полагают, связаны с катализом, или провоцированием и ускорением химических реакций в организме, и неясно, являются ли они частью организма или нет. Возможно, они находятся там лишь в качестве чужеродных элементов. Полученные, например, данные о потребностях в боре очень косвенны и далеки от окончательных.

Эти элементы существуют не в «свободном» состоянии, а в органических соединениях друг с другом и неравномерно распределены в разных тканях и жидкостях организма. Грубо говоря, они группируются в нашей пище в виде протеинов, углеводов, углеводородов, воды, минеральных солей, витаминов, неусвояемых частиц — отходов, или балласта. Каждый элемент выполняет определенную и незаменимую функцию, которую не может вместо него выполнить другой элемент. Все они важны для здоровой жизни, роста и длительного существования. **Снабжение материалом, из которого можно построить новые ткани и заменить отмершие, — вот для чего мы едим и в чем по меньшей мере одна из целей питания.**

Помимо этого, в организме постоянно происходят и другие процессы, например работа по подготовке пищи для использования ее организмом. Эта работа известна под названием «усвоение», она сопровождается в основном выделением определенных соков, или секреций, которые оказывают химическое воздействие на пищу. Эти соки организм должен выработать для себя сам. Пища поставляет материалы, необходимые для производства этих и многих других секреций. Отходы жизнедеятельности клеток — кислотные по своему характеру и в высшей степени раздражающие и ядовитые. Если их оставить в организме не изменяя, они вскоре разрушат жизнь. Поэтому они не только удаляются, но подвергаются химическому изменению путем соединения с определенными щелочными минеральными элементами, делающими их менее разрушительными и вредными и подготавливающими их также и к выделению из организма. Минеральныеt элементы, вызывающие детоксикацию, также поставляются с пищей.

Пища сгорает в организме, чтобы дать тепло и энергию. Такова, по крайней мере, нынешняя теория ученых. Есть и другие, кто отрицает это и настаивает, что тепло и энергия не зависят от поставляемой пищи, что пища дает материал исключительно для построения новых и восстановления старых клеток и образования секреций. Утверждается, что тепло получается в результате ассимиляции пищи, а не ее окисления. Заявляют также, что тепло в организме возникает благодаря трению.

Мы потребляем углерод, забираем кислород и отдаем двуокись углерода. Совершенно очевидно, что углерод окисляется в организме. И в ходе этого процесса, несомненно, выделяется тепло.

Химические виды энергии в организме возникают не на чисто химической основе и связаны с чем-то, что внутренне сопряжено с органическим синтезом, который химическая энергия призвана поддерживать. По крайней мере, я не вижу другого объяснения. У меня не вызывает сомнения, что химическая энергия, как и механическая, используется организмом, хотя обе подчинены какой-то направляющей и универсальной нехимической энергии. Однако это остается вопросом, который будет разрешен лишь в будущем. Я лично не считаю, что вся энергия живого организма берется только из пищи.

Нормальная щелочность и нормальное специфическое равновесие крови поддерживаются с помощью пищи. В дальнейшем будет показано, что обе эти функции осуществляются главным образом минеральным составом диеты. Эти функции пищи можно вкратце суммировать так: пища есть любое вещество, которое, будучи принято организмом, может быть использовано им для замены тканей (роста и восстановления) и для выполнения органических функций. В это

понятие можно включить воду и кислород воздуха, но и то и другое обычно не классифицируется как пища. Подобные вещества, если их классифицировать как продукты, должны, видимо, обладать и вредными воздействиями. Многое из того, что человек ест, наносит ему вред, хотя имеет и питательную ценность. Очевидно, от такой пищи следует воздерживаться до тех пор, пока имеется другая.

Человеческий организм — удивительно сложный и своеобразный механизм, состоящий из тысяч различных частей и содержащий сотни химических соединений. И все они питаются единым кроветоком, который сам по себе является замечательно цельной химической системой. Если бы кровь строила свое вещество, пользуясь единым источником, как, например, кровь младенца, жизнь была бы чудесной. Но если учитывать, что кровь часто получает питание из сотен различных видов пищевых продуктов, особенно кровь современного цивилизованного человека, то жизнь оказывается невообразимо сложной. Трудно даже представить, как в этих условиях жизнь вообще может существовать.

Организм должен обеспечить все необходимые для себя элементы питания из большой массы различных продуктов, чтобы избежать истощения, и в то же время он должен избегать всех излишеств в тех веществах, которые мы потребляем почти всегда в избытке. Пищевые вещества, которые не нужны и не могут быть использованы, наносят вред организму.

По мере развития науки о питании число важнейших компонентов питания возрастает. Прежде в книгах писалось о потребностях человека в протеинах, углеводах и жирах. Но теперь мы говорим, что человеку нужны еще минералы, витамины и клетчатка. Нормальная диета должна включать все эти элементы.

Поскольку пища выполняет столь много важных функций, необходимо, чтобы мы обеспечивали организм всеми нужными элементами. Очень важно, чтобы пища питала весь наш организм, а не только часть или отдельные части его. Диетический ансамбль должен охватывать весь диапазон питания. Результат дает вся диета, а не один вид продукта или один элемент питания. В любом конкретном случае здоровье всего организма будет определяться адекватностью конкретной диеты потребностям организма вообще.

Человеческий организм никогда не подвергался полному анализу, как не анализировались полностью составные части всех продуктов. Это, однако, не имеет большого значения. Ни человек, ни продукты не могут быть проанализированы, не будучи до основания разрушенными. Но продукты в процессе разрушения — не те же самые, что существуют в клетках и тканях организма или в нетронутой пище. Можно подвергнуть анализу только мертвое тело, но это прольет немного света на химический состав живого организма. Анализ и мертвого тела, и горстки почвы покажет, что и то и другое состоит из одних элементов, но никто не отождествит тело человека с горстью земли. Яблоко состоит из тех же элементов, что и земля, но мы легко увидим большую разницу между продуктом жизненного синтеза и почвой в нашем саду. К счастью, нет необходимости знать точный химический состав ни тела, ни продуктов, чтобы правильно питать себя, свои семьи и больных. Если мы будем питать их естественными продуктами, мы можем быть уверенными, что они получат все необходимые питательные элементы. Мы можем довериться установившимся, очень древним процессам жизни, которые берут за нас заботу обо всем остальном.

Пища — основа наследственности

При исследовании механизма наследственности становится понятно, что зародышевая плазма не существует в каком-то водонепроницаемом отсеке, на который не оказывают влияние внешние факторы. Наследственность не является причиной генетических факторов. Это просто способ передачи существующих положительных или отрицательных признаков, которые сама она не производит. Причины этих признаков лежат вне самой наследственности.

Зародышевая плазма не может изменяться независимо и автоматически. Природа, видимо, окружила зародышевую плазму всевозможной защитой, чтобы предохранить ее от повреждений. Однако имеется ряд факторов, которые, как мы знаем, повреждают или видоизменяют зародышевую плазму. И имеются по крайней мере два из них, которые, мы уверены, способны осуществить сохранение энергии и целостность поврежденной зародышевой плазмы.

Алкоголь явно повреждает зародышевую плазму. Есть основания полагать, что то же делает и ртуть. Несомненно, и другие формы хронического отравления могут вызывать те же последствия. Доказательство относительно табака в основном негативного характера. Недостаток солнечного света, как известно, сильно сказывается на зародышевой плазме растений, и то же самое может быть в отношении плазмы животных и человека.

Помимо всего прочего, зародышевая плазма должна питаться, и от характера питания в значительной степени зависит ее жизненность, или способность производить жизнеспособные индивиды в следующем и дальнейших поколениях. До сих пор роль пищи в интеграции и дезинтеграции, нормальной и ненормальной эволюции организма сильно недооценивалась. Евгеники не учитывали влияния пищевых привычек на потомство. Они мало знали о пороках неправильного питания и еще меньше заботились об этом. Они — аристократы, которые видят в плодовитости «низшего» люда угрозу своему господствующему положению.

Хотя зародышевый материал, являющийся постоянным элементом нашего организма, многими путями защищен, тем не менее, он оказывается отнюдь не в безупречном состоянии при несовершенном питании. Если чему-либо другому и ставятся препятствия в достижении зародышевой плазмы, то питательные вещества наверняка достигают ее и воздействуют на нее положительно или отрицательно.

Сейчас все знают о роли пищи в образовании сильного или слабого организма. Энергия и жизнеспособность нашего организма, его развитие, размеры, сила, работоспособность, способность к воспроизводству, умственная энергия и продолжительность жизни зависят, до непредставляемой до сих пор степени, от обычно потребляемой нами пищи. Далее я намерен показать, что пища играет столь же важную роль в формировании силы или слабости зародышевой плазмы.

Биологи знают, что адаптация некоторых животных к определенным продуктам имеет для них столь большое значение, что они называют эти продукты «пищевыми фабриками». Адаптация эта настолько велика, что даже случайная перемена «пищевой фабрики» может стать причиной наследственного изменения. Иными словами, начинают подозревать, что пища и ее получение сыграли главную роль в эволюции. Д-р Дж. Харрисон, описывая свои опыты по образованию темной пигментации (меланизм) с помощью пищи, заявляет, что опыты окончательно свидетельствуют о том, что на зародышевую плазму можно воздействовать пищей и что «пища, необычная для данного организма, может оказать такое воздействие на его зародышевую плазму, что оно приведет к изменению наследственности».

Изменения в обычной пище зеленой мушки ведут к тому, что потомство рождается с полностью развитыми крыльями. Биологи В. Келлог и Белл на экспериментах с шелковичными

червями показали, что даже небольшое сокращение питания вызывало уменьшение размера червей в последней стадии их развития, и это уменьшение было явным у третьего поколения, хотя промежуточное поколение получало нормальное количество пищи. После того как два-три последовательных поколения продержали на малом рационе питания, развилась карликовая разновидность шелковичных червей, бабочки которых имели небольшие размеры.

Изменение питания вело к задержке различных физиологических процессов, метаморфозам и снижало способность к воспроизводству. Эти нарушения передались трем поколениям, после чего наблюдения биологов были прерваны из-за смерти бабочек. В этом случае очень явное наследственное ослабление организма вызывалось несовершенной или неподходящей пищей. Слабые родители производили слабое потомство не потому, что слабыми были они сами, а потому, что зародышевая плазма была ослаблена тем же несовершенным питанием, что ослабляло и их родителей.

Другой биолог взял личинки бабочек семейства «окнерия диспар», которые обычно питаются дубовыми или березовыми листьями, и посадил их на питание листьями грецкого ореха, к которому бабочки хотя и с трудом, но, в конце концов, привыкли. Следующие поколения этой бабочки имели иную окраску и другую форму крыльев, причем эти изменения усиливались по мере того, как Последующие поколения получали ту же пищу. Бабочки стали меньшего размера и более светлой окраски. Другие эксперименты показали, что переход на иное питание может сгустить окраску и сделать более четкими отличительные признаки. Изменения в цвете, признаках, размере и т. д. сохраняются у двух-трех или даже четырех поколений после возвращения к обычной диете, даже если на не свойственной им диете находилось только одно поколение личинок. Но тот факт, что возвращение к обычной пище вызвало и возврат к первоначальному типу, показывает, что регенерация легко достигается.

Каждый садовод, агроном, цветовод знает о замечательных изменениях в размере, окраске, запахе и т. д., которое может вызвать у растений, фруктов и цветов изменение почвы. Обычно следствием такого изменения бывают новые сорта. Растение можно улучшить или ухудшить в зависимости от того, на хорошей или плохой почве оно произрастает. На некоторых почвах растут розы без запаха. На некоторых, дефектных, почвах плодоносящие растения и деревья не дают плодов. Знаменитый цветовод Уорсделл (Нью — Гарден) доказал, что именно избыток пищи вынуждает растения, а именно цветы, приобретать громадные размеры («двойные цветы») и что именно благодаря богатым удобрениям, в том числе листьям, повышается внеполовое воспроизводство, как это имеет место, например, у гигантской земляники. Пища — это основа, хозяин наследственности, и изменения в пище, влекущие за собой фактически изменение биологического родства, вызывают серьезные реакции и модификации позитивного или отрицательного характера.

Шведский специалист по питанию Р. Берг сообщает о серии экспериментов одного немецкого ученого, который с этой целью использовал цыплят. Он кормил их пищей с содержанием кальция, еле достаточным для того, чтобы под держать жизнь взрослой курицы. И в третьем поколении куры снесли яйца, которые не содержали желтка. Европейский ученый Рудольфский нашел, что родившиеся от недоедавших самок, но от хорошо вскормленных самцов были, подобно матери, в состоянии недоедания. А другой ученый, Угрюнов, обнаружил, что младенцы, родившиеся от «голодных» самцов, имели четкие признаки дегенерации.

Хорошо известно, что многим животным при воспроизводстве потомства требуется растительный регулятор. Витамин Е считается обязательным фактором, отсутствие которого вызывает стерильность. Известно также, что и другого рода дефицит, например кальция, если он будет продолжаться у двух-трех поколений, тоже вызовет стерильность у последующих поколений. Совершенно очевидно, что любой дефицит в питании, приводящий к стерильности,

может также повредить зародышевую плазму. Так что даже если и будет преодолена стерильность, это повреждение может сказаться на потомстве. Мы это видели на примере цыплят, которых кормили недостаточной пищей. Тысячи цыплят из-за этого умирают еще в скорлупе, а другие настолько слабы, что погибают вскоре после появления на свет.

Профессор Е. Макколум показал, что животные, пища которых лишена марганца, утрачивают материнский инстинкт, отказываются кормить молоком детенышей, не строят для них гнезда, даже пожирают их. Их молочные железы не развиваются должным образом и не способны выделять нужное молоко для детенышей. Это — проявления, обычно приписываемые витаминной недостаточности. Можно наблюдать, как самка приносит в жертву себя при отсутствии питательных веществ, необходимых для детенышей.

А как у человека? Есть ли свидетельства того, что совершенная или несовершенная пища ведет к подъему или упадку рода человеческого?

Специалист по детскому питанию д-р Т. Кларк заявляет: «Недостаток в рационе определенных существенных пищевых элементов, необязательно сопровождающийся проявлением плохого здоровья или патологических изменений, вызовет заметные изменения в наследственных характеристиках». В экспериментах на крысах он ясно показал, что если крысам на протяжении нескольких поколений давать немного меньше, чем обычно, пищи, они произведут потомство, которое даже при полноценном питании уже не будет столь здоровое, как крысы, у которых были хорошо питавшиеся родители.

Эти факты указывают на то, что недостатки питания ведут к повреждению зародышевой плазмы, ослабляют ее, в результате чего и появляется слабое потомство. Неправильное питание двух-трех поколений наносит такой вред, что для восстановления потребуется столько же поколений. Результаты экспериментов показывают, что доведенная до определенной черты дегенерация дальше имеет своим результатом стерильность с последующим исчезновением наследственной линии. Некоторые примеры приведены выше.

Дегенерация определяется как «ретроградное состояние индивида в результате патологического изменения зародышевой клетки». Это лишь означает, что дегенерация является утратой норм, которая начинается в зародышевой плазме. Это не означает, что зародышевая плазма вызвала ее собственные аномалии. Зародышевая плазма не может вызвать изменение самостоятельно и автоматически. Мы должны искать причины ее ухудшения или улучшения вне ее. Бесполезно прослеживать причину дегенерации в предках и на этом останавливаться. Мы должны найти самое начало вырождения, дегенерации. Если мы пойдем дальше в глубь прошлого, то обнаружим, что все мы произошли от нормальных предков. Вырождение имело где-то начало, и у этого начала была причина. И пока эта причина не будет найдена и удалена или скорректирована, она будет продолжать в каждом поколении давать вырождающееся потомство, несмотря на все наши полумеры.

Для дарвиниста дегенерация и уродство представляются стечением необъяснимых несчастных случаев. Для нас они являются результатом метаболических извращений из-за несовершенного питания. Если использовать термин в более широком значении, то питание есть главная детерминанта наших физиологических и биологических процессов. Из-за неправильного питания ухудшается состав, как крови, так и зародышевой плазмы, вследствие чего возникают многие потенциальные патологии, которые становятся реалиями, если неправильное питание продолжается из поколения в поколение.

Роль пищи не исчерпывается поддержанием какого-то индивидуального организма — она должна обеспечивать нужным питанием зародышевую плазму и развивающийся эмбрион. Истина, полное значение которой еще не признано, состоит в том, что одна пища обладает большей биологической ценностью, чем другая, что для эволюционного развития человеческого

рода одна пища лучше другой и что эта другая пища предрасполагает человеческий род к вырождению. Ненормальный метаболизм извращает любую физиологическую функцию, делает даже проблематичным снабжение эмбриона питанием. Излишнее питание эмбриона ожиревшей матерью наверняка даст больного, а не здорового ребенка.

Профессор Моргулис (Висконский университет) в своей прекрасной работе «Голодание и недоедание» пишет: «Потрясающим примером жалкого физического состояния из-за убогих условий жизни являются польские евреи. Физическая мускульная сила у них с каждым поколением уменьшалась. Их кровь обеднена, рост небольшой, плечи и грудь узкие. У многих изнуренный, бледный вид, с признаками даже расового вырождения и упадка. Ослабленные разными болезнями, загнанные в польские гетто, с небольшими возможностями для поддержания жизни, они на протяжении поколений были жертвами недоедания. Их слабая конституция, физическая хилость, низкорослость делают их явно непригодными для тяжелой работы. Не многие народы имеют столько людей с уродливыми фигурами, больных и горбатых, слепых, глухонемых и урожденных идиотов. Ту роль, которую играет недоедание в массовой расовой дегенерации евреев, особенно в польских гетто, лучше всего можно оценить по одному из исследований, которое показало, что их несчастная жизнь объясняется длившимся на протяжении поколений питанием ниже минимальных потребностей. Чубински нашел, что русские и польские евреи имели меньше пищи, чем их соседи — греческие христиане или польские католики. В более благоприятной обстановке и при правильном питании врожденные самовосстановительные силы организма дают прекрасные результаты уже в первом или втором поколении». Как бы в подтверждение этого заявления д-р А. Мейерсон пишет следующее о польских евреях, эмигрировавших в Америку: «Еврей становится поклонником спорта, и поразительное увеличение числа евреев-призеров выступает как отклонение от традиции, высмеивающее теории врожденных расовых признаков».

Эти факты, по убеждению автора, опрокидывают также и теории о врожденном превосходстве или ущербности определенных классов. Наши друзья — евгеники, которые любят исповедовать доктрины об аристократах и капитализме и которые ищут в справочниках «Кто есть кто?» примеры «высших типов» человека, проглядели роль недоедания в вырождении людей. Они недовольны заявлениями о том, что в основе различий между высшими и низшими слоями общества лежат иные причины, нежели врожденные «превосходство» или «ущербность». Австралийские аборигены считаются антропологами самыми «дикими» людьми на земле, наиболее близко стоящими к людям доисторического периода. По крайней мере, это они представляют самую низшую ступень социального и культурного прогресса — без домов и домашних животных, практически без орудий производства, лишь с одним оружием, в хорошую погоду спят голыми прямо на земле, орудия защиты от непогоды имеют самые примитивные. Австралийское правительство посылает детей этих аборигенов в школы. И было сделано потрясающее открытие, что маленькие темнокожие дети, культурный уровень родителей которых исключительно низкий, не только сравнительно легко обучаются, их успехи мало чем отличаются от успехов их белых одноклассников, разве что они делают уроки лучше и делают ошибок меньше, чем их белые товарищи. Успехи этих молодых «дикарей», которые считаются пребывающими на уровне докаменного века, на уровне далеких предков цивилизованных народов, невозможно объяснить эволюционной теорией или теорией существования «высших» и «низших» рас.

Структура мозга у людей разных рас одинакова, анатомически она одна и та же. Ранние эволюционисты, никогда не устававшие повторять, что мозг обезьяны эволюционно ближе к мозгу «низшего» из людей, нежели мозг последнего по отношению к мозгу «высшего» из людей, исходили из собственных предубеждений и представлений, из потребностей своей теории.

Но прогресс человека — это не органическое, не биологическое развитие, это развитие социальное.

В конце Первой мировой войны в Германии было проведено специальное исследование о влиянии недоедания на школьников. Было установлено, что недоедание вызывало заметное снижение успеваемости, и что ученики, ранее отличавшиеся хорошей учебой, теперь выполняли работу плохо. Недоедание приводило к потере нервной энергии и к заметному увеличению умственно отсталых детей. В их хорошей речи наблюдалось частое нарушение нервной координации, сильно возросло количество детей с плохой, шепелявой, невнятной речью. Среди особых изменений, вызванных недоеданием, были потеря нервной и умственной энергии, плохая сообразительность и плохая память на школьные задания, общая нервозность во время уроков. Более чем у пяти процентов школьников нарушения нервной системы влияли на их поведение. Дети, отстающие в занятиях, проявляющие нежелание учиться, упрямые — это дети, страдающие от недоедания. Недоедание — главная причина второгодничества в школах.

В низших слоях общества существование всегда ненадежно. Дети в сиротских домах и благотворительных учреждениях обычно имеют вес на 30 % меньше нормального. Недоедание, как правило, связано с нищетой. Вопреки мнению некоторых ученых, считавших, что 5 % детей, чьи постоянные умственные расстройства будто обусловлены врожденно низким уровнем их интеллекта, — это те дети, чье физическое состояние и нервная система были до войны подорваны недоеданием. Исследования показывают, что особо умственно развитые дети, как правило, крупнее, выше, физически более сильные по сравнению с детьми, менее развитыми в умственном отношении.

Но «ущербность» является причиной нужды, как утверждают аристократы от евгеники и представители движения за контроль над рождаемостью.

Ущербность создает нужда. Нужда означает как хроническое недоедание, так и отсутствие возможностей. Причинами недоедания являются нищета и невежество, а недоедание — самая главная причина вырождения.

Как надо питаться

Всегда надо стремиться есть тогда и в таких условиях, которые обеспечивают лучшее усвоение пищи. Некоторые обстоятельства повышают усвоение, в то время как другие задерживают его.

В любой естественной системе питания существуют определенные правила.

1. Есть только при ощущении голода. Поступая так, мы едим с единственной целью — покрыть потребности организма. Мы не можем слишком часто повторять одно и то же: «Не ешьте, когда не голодны». Если следовать нашему принципу, нынешнему трехразовому питанию будет положен конец. Также прекратится практика питания между основными приемами пищи и вечером перед сном.

Для большинства людей настоящий аппетит будет требовать всего одного приема пищи в день, временами с небольшим дополнительным приемом фруктов.

Голод — «голос природы», говорящий нам, что нужна еда. Другого истинного указателя на то, когда есть, не существует. Время дня или привычные часы приема пищи не являются истинными указателями. Хотя настоящий голод — это ощущение рта и горла и зависит от истинной физиологической потребности в еде, мускульные сокращения в желудке сопровождают аппетит и, как считают физиологи, повышают ощущение голода. Д-р Карлсон считает, что у человека, проголодавшего две недели, эти желудочные ощущения «голода» не снизились, хотя и не было желания в приеме пищи. То же было замечено у животных. Фактически эти сокращения, как видим, возрастают и тем не менее не вызывают ощущения голода. Я не считаю эти так называемые «сокращения на почве голода» причиной голода. Настоящий голод — это ощущения рта и горла. Но существует различие между голодом и тем, что называют аппетитом. Аппетит — это прямая противоположность голода, творение привычки и практики и может определяться целым рядом обстоятельств: наступлением установленного времени для еды, видом, вкусом или запахом пищи, приправой или даже одной мыслью о еде.

При некоторых заболеваниях бывает почти постоянный и неудовлетворяемый аппетит. Никакое из указанных обстоятельств не может вызвать настоящего аппетита, ибо последний приходит только тогда, когда есть действительная потребность в пище. Можно иметь аппетит на табак, кофе, чай, опиум, алкоголь и т. д., но нельзя испытывать голод к ним, ибо у организма отсутствует реальная физиологическая потребность в этих веществах.

Аппетит часто сопровождается мучительным ощущением в желудке, ощущением «пустоты» или общим состоянием слабости, может быть, даже умственной подавленности. Подобные симптомы обычно свойственны больному желудку обжоры, и эти ощущения пройдут, если обладатель этого желудка воздержится от еды несколько дней.

Эти симптомы могут временно облегчаться при еде, что приводит человека к мысли, что пища как раз то, что нужно в данных обстоятельствах. Но подобные ощущения не сопровождают настоящий голод, при котором человек не сознает, что у него есть желудок, ибо голод у него, как и жажда, — это ощущение рта и горла. Настоящий голод возникает стихийно, т. е. без посредничества какого-либо внешнего фактора, и сопровождается «увлажнением рта» и обычно осознанным желанием к определенному виду пищи.

По словам Гибсона, «состояние, известное как аппетит, источником и центром которого является желание нервной системы, а мотивом — наслаждение, есть настоящий паразит, живущий за счет своего хозяина — человека, чье неправильное воображение позволяет ему укорениться; с другой стороны, голод — естественный физиологический инстинкт,

подсказывающий клетке, какие нужны средства для покрытия действительных потребностей физической природы человека. Аппетит выражает не наши потребности, а желания, не то, что действительно нужно, а то, что мы думаем, будто нам нужно. Это подстегивающий воображение бич, превращающий нашу жадность к еде в ненасытного вампира, который растет по мере роста наших желаний и увеличивает свою власть, пока окончательно не убьет нас, если мы, в свою очередь, не решимся убить его. Пока наше внимание поглощено яствами, находящимися на столе, наслаждением едой ради нее самой и изобретением новых пищевых комбинаций для стимулирования аппетита, до тех пор мы будем увеличивать власть нашего аппетита за счет голода».

Голодный человек может съесть и наслаждаться сухой корочкой хлеба. Тот же, у кого аппетит, должен съедать свою пищу обработанной и приправленной специями прежде, чем он удовлетворится ею. Даже гурман съест много пищи, если к ней будет достаточно приправ и она будет соответственно приготовлена, чтобы подхлестнуть увядающий аппетит и возбудить его извращенный вкус. Но было бы гораздо лучше, если бы он дождался наступления настоящего аппетита — голода.

Совершенно прав д-р Дж. Вегер, заявляя, что «вызывающие аппетит сокращения в желудке часто возбуждаются психическим состоянием под влиянием чувств». Подобного рода сокращения, безусловно, помогают усваивать пищу, но при условии, что они лишь дополнение к предшествующим сокращениям на почве голода. Мы знаем, что эти психические состояния увеличивают поступление пищеварительных соков, как бы увлажняют желудок, равно как и рот, и тем самым повышают усвоение.

По словам д-ра Клонча, «различие между истинным голодом и ложным можно определить следующим образом: быть голодным и испытывать от этого удовлетворение („быть в состоянии комфорта“) — признак настоящего голода; быть голодным и испытывать при этом „некомфортность“ — признак лжеаппетита, ложного голода. Когда больной человек пропускает обычный прием пищи, он слабеет, прежде чем станет голодным. А когда здоровый человек пропускает этот прием пищи, он становится голодным до того, как почувствует слабость».

Если бы мы придерживались правила есть только при наступлении истинного голода, то те, кто голодны, но слабы и испытывают дискомфорт, должны были бы проголодать, пока к ним не вернутся комфорт и сила. Голодание стало бы одной из самых распространенных практических правил в нашей жизни, по крайней мере, до тех пор, пока мы не научились бы правильно жить и питаться для сохранения здоровья и тем самым устранили бы саму необходимость голодания.

Есть люди, которые всегда едят и всегда «голодны». Они ошибочно принимают ужасное возбуждение желудка за голод. Эти люди не научились отличать нормальную потребность в пище от симптома болезни. Они ошибочно принимают проявления хронического гастрита или гастритного невроза за голод.

Как уже показано, голод — это настоятельная потребность в пище, вытекающая из физиологической потребности в питании. С другой стороны, аппетит — это стремление к пище, которое может быть результатом некоторых различных внешних факторов, воздействующих через разум и чувства. Все, что вызывает аппетит, поощряет человека к еде независимо от того, существует ли действительная потребность в пище.

Не такая уж необычная вещь, когда голод удовлетворен, а аппетит все еще продолжается. Предлагаемые нам многочисленные блюда, приготовленные специально так, чтобы апеллировать к вкусу и обонянию, рассчитаны на поддержание аппетита еще долго после удовлетворения настоящего голода. Вряд ли человек бывает голодным, когда он тянется к десерту, обычно подаваемому после обеда из многих блюд. И очень немногие отказываются от десерта, хотя и полностью насытились и даже чувствуют тяжесть в желудке. Десерт готовится

специально для апелляции к аппетиту. Такая привычка в питании неизбежно приводит к перееданию и болезни. Слишком много продуктов за один прием стимулируют и вызывают переедание. Голод и ощущение вкуса — единственные «гиды» в отношении количества и характера требуемой пищи.

Если мы едим, не будучи голодными, а наши тонкие ощущения вкуса омертвлены из-за обжорства и приема приправ и специй, алкоголя и т. д., вкус перестает быть надежным гидом. Неиспорченный инстинкт голода особенно остро реагирует на пищу, которая наиболее необходима организму, неиспорченный вкус позволяет получить наибольшее удовольствие и удовлетворение от одного или нескольких видов продуктов, требуемых человеку, этот вкус будет удовлетворен сразу после приема пищи в количестве, необходимом для обеспечения нужд организма.

Но если мы привыкнем наполнять до отказа желудок, когда нет потребности в пище, а только потому, что наступил обеденный перерыв или вообще установленное время, или потому, что это предписал врач, и у нас нет другого показателя удовлетворенности пищей и нежелания есть еще, тогда мы будем идти к катастрофе. Наличие естественной потребности в пище указывает на то, что пища требуется организмом и что органы тела готовы принять и усвоить ее.

Еда при отсутствии на то времени, или как социальная обязанность, или из-за привычки стимулировать аппетит вредна для человека. Количество, качество пищи, равно как и частота ее приема, должны регулироваться правилами гигиены, а не этикета и удобства.

Существует много условий, при которых вполне нормальной является временная потеря желания есть (аноксерия): например, после тяжелой нагрузки, из-за сильных эмоциональных переживаний (печаль, гнев и т. д.), при острых и обычно хронических болезнях, а также после самой еды. Истерия и некоторые виды умственного состояния часто приводят к потере аппетита. Нельзя принимать пищу, пока не появится для этого желание.

2. Никогда не есть при болях, умственном и физическом недомогании (дискомфорте), при лихорадке и повышенной температуре. Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, не принимайте еды до возвращения комфорта. Это всегда диктуется инстинктом.

Боли, воспаления, повышенная температура — все это тормозит выделение пищеварительных соков, прекращает «голодные сокращения», прерывает вкус к еде, отвлекает нервную энергию от пищеварительных органов и нарушает усвоение. Если эти явления не очень выражены, небольшой аппетит может иметь место, особенно у тех, у кого извращены инстинкты. Животные при болях инстинктивно избегают пищи.

Поскольку физическая подавленность действует так же, как и психическая, прекращая поступление пищеварительных соков и «голодные сокращения», то мы здесь получаем физиологическую основу для нашего правила не есть при болях и физическом недомогании.

Отсутствие голода при лихорадке сочетается с отсутствием голодных сокращений. Это должно указывать на необходимость голодания. Любая пища, съеденная при повышенной температуре, лишь усилит это состояние. Один тот факт, что обложенный язык, который мешает нормальному восприятию ароматов пищи, тем самым мешает и созданию пищевых рефлексов и потому выделению «аппетитного» сока, должен указывать на большую важность наслаждения пищей. Больной лихорадкой нуждается в голодании, а не питании. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнообразную пищу и тем меньшее ее количество может усвоить организм. Практика откармливания больных и ослабевших, чтобы «поднять» их, является губительной.

«Психические секреции» отсутствуют или почти отсутствуют в состоянии умственной депрессии. *Отсюда физиологическая основа для нашего правила не есть при умственной усталости.*

Было выяснено, что некоторые умственные состояния увеличивают усвоение, а другие задерживают его и мешают ему. Примером является человек, который съедает много пищи после тяжелой дневной работы. Он жадно наслаждается едой. Но вдруг ему сообщают о гибели близкого ему человека или же о потере состояния. Все желание к пище у него сразу исчезает. Организму потребуется вся его энергия для реакции на это новое обстоятельство, но ему требуется и много энергии для усвоения пищи. Поэтому пища, съеденная в подобных условиях, не усваивается. Она бродит и отравляет организм.

Один интересный эксперимент на кошке поможет нам уяснить это правило. Кошке дали бариевую кашу и просветили рентгеном. Желудок работал прекрасно. В это время в комнату впустили собаку. Моментально страх обуял кошку. Ее мышцы напряглись, и оказалось, что мышцы желудка также напряглись и стали неподвижны. Усвоение прекратилось. Собаку убрали из комнаты, после чего кошка успокоилась и желудок восстановил свою деятельность.

По словам Виолы М. Киммел, «правильный прием пищи — это наука и изящное искусство… Гнев, ненависть, зависть, страх, сомнения, беспокойство — смертельные враги для усвоения пищи, даже самой гигиеничной. Даже порыв восхищения или любви отгоняет голод и лишает пищеварительные органы крови и энергии, необходимые для работы. Отдых, спокойствие, миролюбие — идеальные условия для всего процесса пищеварения, если хотят вести удобный, высокопроизводительный и чистый образ жизни».

Ругань, ворчанье, ссора во время еды губительны для здоровья. Во многих семьях все мелкие конфликты и споры накапливаются за день, чтобы вечером за едой вылиться в поток раздражения и брани. Нужно устранить всякое умственное беспокойство. Из столовой надо устранить волнения, страхи, зависть, ревность, непонимание в мелочах, вызывающие эмоциональные стрессы и оскорбленные чувства. За обеденным столом не должно быть произнесено ни одного недоброго слова. Злому взгляду, вносящему страх или беспокойство, не место при приеме пищи. Желудочные секреции находятся во власти эмоций. «Радость повышает усвоение, уныние подавляет и ликвидирует его», — пишет Гибсон. Пирожок с фаршем, съеденный с улыбкой, быстрее усвоится, чем яблоко в состоянии пессимизма. Придирки, зависть, ревность за столом окажут более губительное влияние на пищеварение, чем большинство лекарств. Вершина глупости — давать пищу умственно или эмоционально подавленным больным.

И еще. Не беспокойтесь о еде. Не будьте «диетическим жуком». Съешьте пищу и забудьте о ней. *Отвлекайте ваш разум от желудка.*Это — самая неперевариваемая вещь из всего, что я знаю. Если вы съели что-то неподобающее или пи щевое сочетание было неправильным, беспокойство по поводу этого не только не поможет, но еще больше навредит вам.

3. Никогда не есть во время, непосредственно перед или после серьезной работы, физической и умственной.Древнюю римскую пословицу «полный желудок не любит думать» можно дополнить «и пахать». Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. По словам д-ра Ф. Освальда, «каждый час, украденный у пищеварения, добавляет несварение». Стало привычкой, что ум устремляется в столовую, когда подходит желанный час еды, даже если в этот час не приходит настоящий голод. Если же пропустить этот час без еды, то это скоро забывается и предполагаемое желание поесть пропадает. Выбор определенного часа для еды имеет значительно меньшее значение, чем никогда не кушать, если нет достаточно свободного времени для еды. Мы не можем усвоить и ассимилировать пищу, если функциональная энергия организма направлена на другие дела.

Сытно поев, животные удаляются в тихое, укромное место. «Послеобеденный отдых» служит указанием для нас следовать примеру животных и тоже давать себе отдых после плотной еды. Представление, будто физические упражнения или речи после еды способствуют

пищеварению, является грубой ошибкой.

Нормальное пищеварение требует почти полного внимания всего организма. Кровь приливает в большом количестве к пищеварительным органам. Происходит расширение кровеносных сосудов в этих органах для того, чтобы принять дополнительное количество крови. В то же время в других органах для того, чтобы компенсировать потерю крови, происходит значительное сокращение кровеносных сосудов. Пищеварение не может произойти без большого потребления крови и нервной энергии. Ощущение сравнительной усталости вслед за большим приемом пищи есть доказательство того, что кровь и энергия поставляются за счет остального организма.

Человек так создан, что он может хорошо справляться одновременно только с одним делом. Тяжелая еда делает его «глупым», ибо вся наличная энергия используется для усвоения пищи. Еда уже сама по себе дело, и она должна быть от делена от всех прочих видов физической и умственной деятельности. Ни одну пищу нельзя есть, пока организм не получит достаточного умственного и физического отдыха для физиологического расслабления и готовности к пищеварению. По словам Кэннона, в состоянии сильной усталости ни у животного, ни у человека не могут возникнуть ритмические сокращения желудка. Состояние «слишком устал, чтобы кушать» — повсеместно наблюдаемый факт, а лабораторные исследования показали, что отсутствие чувства голода, часто сопровождаемое отвращением к еде, сопутствует отсутствию голодных сокращений в желудке. Это и есть *физиологическая основа нашего правила — «отдых перед едой»*.

В статье «Желудочный сок и предупреждение кишечной лихорадки и холеры» д-р Р. Остин показал, что как у офицеров, так и у рядовых развились дизентерия, холера и кишечная лихорадка в результате того, что они ели в состоянии усталости и не имели аппетита.

Тяжелая еда в состоянии усталости от физической и умственной работы определенно приведет к несварению, недомоганию и неспособности к работе из-за нехватки активных желудочных соков. Отдых, особенно сон, в подобных условиях более важен, чем еда. Можно приступить к еде после расслабления и отдыха. Никакую пищу нельзя принимать непосредственно до или после ванны. Нельзя есть, не отдохнув полностью после работы или физических или умственных упражнений, равно как непосредственно перед их выполнением.

4. Не пить во время еды. Это очень важное правило и должно строго соблюдаться. Оно относится как к воде, так и к чаю, кофе, какао и другим напиткам (молоко — питание, не напиток, но тоже принимается отдельно). Животные и так называемые дикари не пьют с едой, и есть все основания считать этот инстинкт хорошим правилом.

Лабораторные исследования показали, что вода уходит из желудка через десять минут после ее приема внутрь. Она уносит с собой разбавленный и, следовательно, ослабленный желудочный сок, тем самым серьезно препятствуя пищеварению. Часто говорят, что питье воды за едой стимулирует выделение желудочного сока и тем самым повышает усвоение. Мой ответ на это: 1) это неестественный способ стимулировать выделение пищеварительных соков, и он приводит рано или поздно к нарушению выделительной функции желез; 2) для пищеварения является бесполезным увеличение соков лишь для того, чтобы они были выведены из желудка в кишечник еще до того, как они смогут воздействовать на пищу. Вода, выпитая через два часа после еды, поступает в желудок в то время, когда желудочный сок находится там в обильном количестве, и реакции проходят успешно. Вода смывает их в кишечник и тормозит пищеварение.

Пейте воду за 10–15 мин до еды, через 30 мин после приема фруктов, через 2 ч после крахмальной пищи и через 4 ч после белковой.

Питье во время еды ведет также к плохому пережевыванию пищи. Вместо того, чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет во время еды, приучается

проглатывать ее увлажненной водой и полупережеванной. Такую практику необходимо устранять во что бы то ни стало.

Молоко — это еда, его нужно медленно сосать и держать во рту, пока не пропитается полностью слюной и не будет проглочено. Никакой другой пищи нельзя принимать с молоком. Тщательно пережевывайте, пропитывайте слюной и испытывайте ощущение вкуса до проглатывания пищи. Обработанная таким путем пища проглатывается без посторонней жидкости.

Холодные напитки, лимонад, пунш, чай со льдом и т. д., часто выпиваемые с едой, мешают и тормозят пищеварение. *Холод прерывает действие энзимов*, которые вынуждены ждать, пока температура желудка не поднимется до нормальной, прежде чем они могут возобновить свое действие. Когда холодный напиток впервые попадает в желудок, последний травмируется и охлаждается. Когда вода уходит из желудка и наступает реакция, появляется состояние лихорадки, ведущее к большой жажде. Так же действует и мороженое. Есть мороженое — то же самое, что положить в желудок кусок льда.

Горячие напитки ослабляют и лишают желудок энергии. Они нарушают тонус тканей желудка и ослабляют его способность механического воздействия на пищу. Ослабление тканей по этой причине часто вызывает прободение желудка.

*И высокая, и низкая температура препятствуют выделению пищеварительных соков.*Функциональная способность желез наивысшая при температуре, соответствующей нормальной температуре тела, или, по крайней мере, не выше 40°.

Вода в кофе, чае, какао, лимонаде и др. — вода и не более. Но эти напитки также стимулируют аппетит, ведут к перееданию. Помимо этого, первые три содержат сильные яды, действующие как возбудители. Их неоднократный прием нарушает пищеварение, подрывает нервную систему и разрушает почки. Кофе и чай вызывают, особенно летом, обильное потоотделение.

5. Тщательно пережевывать и смачивать слюной любую пищу. Пища, полностью обработанная в результате пережевывания, сразу подвергается действию пищеварительных соков, а пища, проглоченная кусками, требует значительно большего времени для усвоения. Можно сэкономить много энергии в пищеварительном процессе, если мы затратим лишь немного больше времени и прожуем пищу. Кроме того, проглатывание пищи без пережевывания ведет к перееданию, поспешной еде и всем вытекающим из этой цепочки неприятностям в пищеварении.

Крахмалы и сахара, смываемые водой или кофе, обязательно будут бродить и повысят кислотность, которая испортит жизнь глупцу, так принимающему пищу. Когда крахмалы и сахара проглатываются кусками, происходит брожение, даже если и нет нарушения в пищевом сочетании. Это происходит из-за того, что пища не пропитывается слюной и для усвоения ее нет условий в желудке. Белки не требуют такого пережевывания, как крахмалы.

Качество и объем пищи

Я считаю, что Природа «изобрела» человека для того, чтобы он питался хорошо. Я не верю в практику «мало пищи за один прием» или «помаленьку, но почаще». Пищеварение не только химический процесс, но частично и механичес кий. Обычно здоровый желудок — это мускульный «мешок», наделенный способностью к сокращению и растяжению. Эксперименты Кэннона и других показали, что желудок не может должным образом ухватить пищу, перевернуть, смешать с пищеварительными соками, а затем пропустить в тонкий кишечник, пока не будет ее определенного минимума. Определенный объем, причем не только самой питательной массы, но также отходов, оставшихся после пищеварения, важен не только для хорошего желудочного, но и хорошего кишечного пищеварения. Концентрированное питание, т. е. состоящее из пищи, оставляющей мало отходов, еда «мало, но часто», бульоны, жидкие диеты и т. д. — не идеальная диета и практика питания. Их можно применять временно, при некоторых болезнях, но даже и тогда в большинстве случаев они редко оказываются лучшим выходом.

Сколько мы должны есть

Вопрос о том, сколько нужно есть, привлекал внимание многих мыслящих мужчин и женщин. Но ответ так и не был дан. Так называемые ученые высчитали наши потребности в калориях.

Как я уже показал, это является обманом. Людей призывают есть то, к чему зовет аппетит. Но аппетит создается привычкой и может быть выработан так, что он будет требовать или мало пищи, или очень много. Чрезмерные аппетиты начинают создаваться в раннем возрасте, когда детей пичкают пищей день и ночь. Д-р Пейдж доказал, что ребенка можно приучить есть круглосуточно или же довольствоваться двумя — четырьмя приемами в день.

Д-р Кленденинг пишет о том, как ученые выявляли потребность в пище. Но их открытия так и не изменили объема пищи индивидуума конкретного возраста, конституции, пищеварительной активности. Он пишет: «Количество пищи очень точно регулируется аппетитом отдельного человека и любопытным механизмом внутреннего инстинкта, о котором мы очень мало знаем».

Если бы он знал об этом процессе много, он бы понял, что его заявление неправильно. Аппетит в основном создается привычкой, а привычки к еде у разных людей различаются значительно больше, чем формы их носов. Переедает значительно больше людей, чем думает д-р Кленденинг. Он сам замечает: «Немногие критики переедания указывают на вредные последствия недоедания. А они вполне реальны». По-видимому, его понятия аппетита и «любопытного механизма внутреннего инстинкта» не срабатывают.

Два приема пищи в день

Д-р Остин пишет: «В действительности распространенные среди людей вкусы и пристрастия имеют своими корнями скорее социальные привычки, нежели физиологические потребности».

Привычка есть три раза в день сегодня принята повсеместно. Но как свидетельствует история, ни одна нация в прошлом не имела такой привычки. В период возвышения Греции и Рима греки и римляне ели один раз в день. Д-р Освальд пишет: «Свыше тысячи лет одноразовое питание было правилом в этих двух странах, которые могли мобилизовать армии из мужчин, каждый из которых был под стать современному атлету, из мужчин, которые сутками были на марше с грузом железной амуниции (не считая одежды и провизии), который свалил бы любого современного носильщика». Далее: «Римляне в период республиканского правления восстанавливались после голодания куском хлеба и 1–2 штуками инжира и принимали свою основную еду при вечерней прохладе».

Среди факторов, приводившихся в качестве объяснения их физического, умственного и морального упадка, была чувственная одержимость пищей, которая появилась вместе с властью и богатством. Какие бы другие факторы ни способствовали их падению (а они, конечно, были), не может быть сомнения, что одержимость пищей также внесла свою лепту. Геродот свидетельствует, что вторгшиеся персидские орды Ксеркса (свыше 5 миллионов человек) вынуждены

были питаться по пути следования в покоренных городах. По счастью, персам, даже включая царя и его двор, пришлось есть один раз в день. Евреи — от Моисея до Иисуса — также питались один раз в сутки. Иногда они добавляли прием фруктов.

Можно вспомнить следующие слова из Священного Писания (цитирую на память): «Да снизойдет несчастье на народ, чьи владыки едят по утрам». Это должно означать, что евреи не были приверженцами того, что д-р Дьюи называл «вульгарной привычкой есть завтрак». И сейчас в восточных странах практикуется, по сравнению с американскими стандартами, исключительная умеренность в питании.

По словам д-ра Освальда, «в период зенита греческой и римской цивилизации моногамия была столь же строгой установкой: как правило, довольствоваться одним приемом пищи в день и никогда не есть, пока человек не получит право на питание, т. е. пока им не сделана вся дневная работа». Более тысячи лет одноразовое питание было правилом цивилизованных наций, населявших побережье Средиземного моря. Вечерний прием пищи — его можно назвать обедом или ужином — был своего рода домашним праздником, наградой за дневной труд, удовольствием, которое и богатые, и бедные не хотели портить преждевременным удовлетворением аппетита". Поговорка XVI века гласила: «Вставать в шесть часов, обедать в десять, ужинать в шесть, ложиться спать в десять — значит, удлинить жизнь десять раз по десять».

Согласно Катерине Энтони, во времена правления Елизаветы средняя английская семья имела привычку есть три раза в день. А врач Эндрю Борд, живший при Генрихе VIII, писал, что «два раза кушать достаточно праздному человеку, работник может есть три раза». В книге Сальцмана «Жизнь в средневековой Англии» сказано: «О завтраке как регулярном приеме пищи редко можно услышать, хотя, вероятно, большинство мужчин начинали день с глотка эля и небольшого количества хлеба». «Еще два столетия назад, — пишет д-р Остин, — первый прием пищи в Англии был около полудня. Завтрак не признавался, и впервые он появился у знатных дам, принимавших шоколад в постели».

Древние греки — самые совершенные физически и умственно из всех живших когда-либо людей — ели лишь два раза в день. То же самое можно сказать о древних народах Гебридских островов и наиболее воинственных народностях в современной Индии. Графиня Лэндсфилд писала в 1858 году о привычках питаться высшего класса той Англии: «После еды следует длительный пост — с девяти часов утра до 5–6 часов вечера, когда подается обед». Это говорит о том, что двухразовое питание в Англии сохранялось до того времени. Переход на трехразовое питание в Англии произошел по мере роста благосостояния. Вообще можно сказать, что количество потребляемой пищи в любой стране во все времена больше зависело от экономического положения, нежели от потребностей в питании. В Древнем Риме эти факторы привели к многократному питанию за день. Люди принимали рвотное сразу после еды, которая доставляла им физиологическое удовольствие, направлялись в специальные помещения для отправления рвоты, а затем вновь принимались за еду. Видимо, именно это имел в виду Плутарх, когда писал: «Рвотное и очищения, которые являются горьким освобождением от обжорства, нельзя применять без большой необходимости. Многие имеют привычку набить желудок, когда они голодны, а потом, когда они наелись, освободить желудок. И это вопреки природе, ибо они страдают, наевшись, не меньше, чем когда голодны. Они заботятся о полноте, но это препятствие для аппетита. Освобождая желудок, они готовят его для нового наслаждения пищей».

Один из моих больных, проведший два года среди индейцев в Южной Америке, говорил мне, что они едят первый раз после того, как охотники вернутся с охоты. Те отправляются на охоту около 9 часов утра и возвращаются, добыв достаточно пищи для племени. Если охота не удается, что иногда бывает, индейцы не принимают утром пищу совсем. По словам Моффата, гуттенготы голодают и сейчас по пять дней и обходятся четырьмя приемами пищи в неделю. По заявлению д-ра Остина, «опыт показал, что в прошлом двухразовое питание в день удовлетворяло потребности всех взрослых — мужчин и женщин, включая даже беременных женщин».

Главный прием пищи

Я не согласен с теми, кто настаивает, что утренняя еда должна быть главной. Чтобы пищеварение проходило нормально, почти все внимание организма должно быть уделено этой работе. Кровь приливает в большом количестве к пищеварительным органам. В органах происходит расширение кровеносных сосудов, чтобы обеспечить дополнительный приток крови. В других органах, наоборот, должно произойти сужение кровеносных сосудов, чтобы обеспечить кровью пищеварительные органы и компенсировать нехватку собственной крови.

Но если мозг и мускулы вынуждены работать в то время, им тоже требуется повышенная порция крови. Поэтому происходит расширение кровеносных сосудов в мозгу или мускулах и сокращение сосудов во внутренних органах. Нельзя снабдить дополнительной кровью одновременно все органы тела. Если один получает больше, другой должен получать меньше. То же самое с нервной энергией. При умственных или физических занятиях нервная энергия уходит из пищеварительных органов, в результате чего страдает пищеварение.

Животное в естественных условиях отдыхает и даже спит после приема пищи. Несмотря на то, что это хорошо известно, еще многие изображают из себя экспертов, советующих делать утром самый тяжелый прием пищи. Приводимые ими аргументы: а) организм после ночного сна лучше сможет переварить пищу, чем вечером, после дневной работы; б) съеденная утром пища обеспечит энергией на день. Действительно, у нас после ночного отдыха больше энергии, чем после дневной работы. Однако неправильно, что пищеварительные органы отдыхали ночью. Более того, настоящий голод не создается ночным отдыхом, а есть тяжелую пищу при отсутствии голода — значит идти против первого закона правильного питания. Кроме того, усвоение пищи, съеденной утром, должно зависеть от работы других органов. Мы можем заставить наш ум и мускулы работать и тем самым отвлечь кровь от желудка, но желудок не может заставить другие органы прекратить свою активность и послать кровь и нервную энергию к желудку. Пища может дать энергию, только после того, как она усвоена и абсорбирована. При нормальных условиях полное усвоение пищи как в желудке, так и в кишечнике требует от 10 до 16 ч. При работе, физической или умственной, требуется значительно больше времени. Поэтому пища, принимаемая утром, не может обеспечить организм энергией для дневной работы. Наоборот, необходимая для усвоения пищи часть энергии забирается у дневной работы. Любой, кто хочет испытать это на себе, может быстро убедиться в правильности этого положения. Достаточно пропустить утренний прием на несколько недель и понаблюдать за результатами.

Утренний прием пищи лучше всего вовсе пропустить. В крайнем случае, он должен состоять из апельсина или не-подсахаренного грейпфрута. Дневной прием должен быть очень легким, а вечерний самым большим и иметь место только после небольшого отдыха после работы.

Во время сна кровь и нервная энергия отвлекаются от мозга и мускулов. Внутренние органы получают кровь и значительную часть нервной энергии, и усвоение происходит без задержки. Этому же способствует отсутствие во сне страхов, беспокойств, волнений. Если же сделать полный прием пищи утром и днем, то появится дискомфорт при таком же приеме вечером. Три обеда за один день — слишком много. Но это распространенная практика, особенно среди работающих. В результате они рано стареют и изнашиваются.

Поспешная еда

Если кто-либо зайдет рано утром в ресторан большого города и понаблюдает за клерками и служащими, принимающими завтрак, он сразу поймет одну из причин того, почему среди этой категории лиц так распространены слабость, вялость и болезни. Они съедают на завтрак вместе с кофе много яиц, булочек, тортов. Пищу они должным образом не успевают пережевывать. Она проглатывается с кофе в то время, как завтракающие нервно перелистывают утреннюю газету. После такого завтрака они бегут на работу и кое-как проводят там утро. Именно из числа этих служащих больше всего наших больных.

Пищу надо принимать, когда есть достаточно времени для ее усвоения. Любой другой подход неестественен и противоречит законам физиологии.

Обжорство

«Ни один человек никогда не ел слишком мало», — утверждает д-р О. Холмс. Действительно, переедание испортило больше жизней, чем недоедание. На 1 страдающего от недоедания — 99 тех, кто страдает от обжорства. Рынки всего мира сегодня забиты всевозможными продуктами, как никогда в истории человечества. Их обилие, соблазнительное разнообразие и сравнительная дешевизна, многочисленные меню, используемые для подстегивания перегруженного и пресыщенного аппетита с целью освежить «наслаждение» соблазнительными, но ослабляющими напитками, замороженными фруктами, мороженым, постоянно растущая немая угроза в виде пирогов, пудингов и пирожных — все это диктует огромную необходимость в обучении людей тому, что не надо есть.

Многие люди напоминают моллюск, будто они состоят целиком из печени и желудка, или червей, у которых весь организм — сплошной кишечник. Д-р Е. Килер пишет в работе «Вот так возникает здоровье»: «Желудок некоторых людей напоминает мешок с неограниченной растягивающейся способностью, который вмещает любую дрянь, какой только может насладиться, и к тому же в любом количестве. Нашу судьбу определяет наш аппетит, но мы не можем считать любой аппетит и любую комбинацию пищи нормальной».

«Приучите свой аппетит подчиняться вашему разуму охотно», — говорил Плутарх. Философы древности гордились своей привычкой к умеренности, которую они ставили на второе место после поклонения божеству. Спартанец Ликург больше опасался излишнего количества, нежели избыточного качества, в пище своих соотечественников.

В нашей стране неумеренное питание — одна из распространенных бед. Почти каждый из нас повинен в этом, и не временами, а постоянно и почти повсеместно, с момента рождения и до самой смерти. Даже больных заставляют есть, часто до отвала, несмотря на громкие предупреждения и сильнейшие протесты природы.

Привычки в питании обычно усваиваются в детстве и культивируются, поощряются и развиваются впоследствии. Они не исправляются стихийно. Они следуют с нами в качестве властных хозяев, как можно громче требующих своего удовлетворения. Больной желудок, принимающий пищу от трех до шести раз в день, всегда стремится к пище. Даже переев, он буквально страдает до смерти от «голода». Для многих врачей и людей с больным желудком было бы поразительным откровением в подобных случаях услышать совет устроить голодание и при этом убедиться, как быстро исчезнет ненормальный аппетит и улучшится процесс усвоения.

С самого дня рождения просьбами, уговорами, угрозами и т. д. мы приучаем наших детей переедать. Беспомощные дети заполняются пищей, пока природа не заставляет их избавиться от излишков с помощью, слюны, рвоты, поноса, чрезмерного мочеиспускания и, наконец, лихорадки и сыпи. Мы обманом заставляем их есть больше и намеренно культивируем у них обжорство. В школе между приемами пищи их кормят молоком и сладостями. В результате мы являемся величайшими едоками в мире, а наш идол — В. Дж. Бриан (символ обжорства в США — *Переводчик.*).

Увлечение небрежными пищевыми смесями вызвало больше заболеваний и страданий, чем крепкие напитки. Непосредственные результаты обжорства могут быть замаскированы хорошим пищеварением, но в конечном счете оно фатально для здоровья и крепости организма и ведет к преждевременной смерти.

Обжорство, особенно распространенное увлечение несовместимыми пищевыми смесями, приводит к брожению в пищеварительном тракте и в конечном итоге к отравлению. А это, в свою очередь, обусловливает истощение резервов организма, которые предназначены для

сохранения здоровья и силы вплоть до наступления естественной старости.

Умеренные в еде люди имеют хорошее пищеварение и никогда не догадываются о существовании у них желудка, а переедающие всегда слабы, хотят пить, полны, страдают от кислотности, сыпи, поноса, запора и других болезней пищеварительного тракта. Жадность рождает все виды недомоганий, которые мы пытаемся вылечить различными «чудесами», и тем не менее продолжаем этот свиноподобный образ питания.

По словам д-ра Ф. Флада, «человек превращает себя в ходячий отстойник, постоянно носит на себе маску разлагающегося мяса и бродящего крахмала, а когда он схватывает белую горячку, мы говорим об умственном состоянии. Чушь! Ужасно слушать эти разглагольствования. К сожалению, люди делают все, кроме того, чтобы отказаться от вредных привычек, особенно губительного питания порочной смесью мяса, картофеля, хлеба, сливочного масла, кофе, пирогов, сладостей».

Я убежден, что привычка есть ненатуральную пищу — главная причина переедания. Эти продукты не питают полностью организм и потому не удовлетворяют потребности, пока не будут съедены в большом количестве. Большое разнообразие сверхстимулирует ощущение вкуса и ведет к перееданию. То же делают специи и приправы. Просто трудно не переесть при приеме обработанной пищи.

У тех, кто охвачен дегенеративной привычкой к обжорству, умственное состояние начинает соответствовать физиологическому и напоминает состояние лежащей свиньи. Каждый, кто является рабом своего аппетита, будь то вегетарианец, фрутарианец или мясоед, кто ест больше в угоду своему аппетиту и чувственному наслаждению, — обжора по своей натуре, эгоист по мотивам и свиноподобен.

Хотя обжорство и может придать внешне здоровый вид благодаря округленным формам тела, оно никогда не даст силу и постоянную энергию наподобие той, которая есть у человека, подчиняющего свой организм укрепляющей и прекрасной дисциплине самоконтроля. Нам пора понять, что мы никогда не будем в согласии с «бесконечным», пока нарушаем законы жизни. Природа не допускает неумеренности ни в чем.

Здоровье и трудоспособность требуют, чтобы организм имел все, что необходимо, но не более. Чрезмерность, превышающая разумные резервы на чрезвычайный случай, вредна и становится помехой для физиологической деятельности. Умеренность — благо и гармония. Раскин говорил, что «честь и красота возрастают по мере сдержанности в их проявлении». То же относится к еде. Чрезмерность в питании, как и во многих других хороших вещах, — чаще проклятие, чем благо. Переедание же концентрированных продуктов особенно истощает жизненную энергию. В результате сверхстимулирование, перегрузка пищеварительных органов, сердца, эндокринной системы и выделительных органов дают отравление токсинами, которые эти продукты производят.

Сильная степень отравления инфузорий была обнаружена в результате их интенсивного питания. Но достаточно было им дать лишь короткое голодание, чтобы вернуть молодое состояние. То же и с более высокоорганизованными животными: краткое голодание имеет благоприятный эффект. Пчелы легко впадают в возбужденное состояние из-за переедания и делаются подверженными болезням. Сокращение рациона необходимо для наибольшего проявления жизненной силы. Тот факт, что организм не может существовать без очищения, должен убедить нас во вредности переедания с конечным результатом — отравлением. Излишество губительно для нормального функционирования.

Перекармливание больных, с целью дать им здоровье и силу, все еще распространено. И как часто мы видим неудачу этих усилий. Улучшение здоровья и прибавка в весе происходят после сокращения рациона. Многие больные прямо погибают из-за переедания, в то время как они

выздоровели бы, если бы им давали пищу, достаточную лишь для поддержания наиболее важных видов деятельности и в состоянии отдыха. Я неоднократно наблюдал, как больные, влачившие ранее жалкое существование, постепенно укрепляли здоровье и, в конце концов, поправлялись, будучи переведены на полуголодную диету. На счету переедания много лиш них смертей ежегодно. Работники физического труда считают, что они должны есть в избытке, чтоб «подпирало», с тем чтобы восстановить и поддерживать силы и выносливость. Так же считает и большинство спортсменов.

Ложность этих взглядов подтверждалась неоднократно. Переедание у спортсменов и работников физического труда является одной из главных причин их преждевременного старения.

Вероятно, наиболее наглядным в наше время примером способности организма достичь и поддерживать геркулесову силу и большую выносливость при небольшом питании был д-р Дж. Лоу, который установил феноменальный рекорд в поднятии тяжести общим весом 1 млн. 6 тыс. фунтов в течение 35 мин после тренировки в приеме одноразового питания и даже меньше в день. До этого он два месяца тренировался в таком приеме, который довел бы среднего человека до голодной смерти. В течение первых пяти недель он делал один прием в день почти полностью из сырых продуктов, при этом съел мясо всего два раза. Его диета состояла из яиц, хлеба из цельной пшеницы, злаков, фруктов, орехов, молока и дистиллированной воды. В последние три недели он делал только по четыре приема пищи в неделю, при этом последний прием был за одиннадцать часов до рекорда. Всего за 56 дней он сделал 47 приемов пищи. Лоу потерял 5,7 фунта веса за 35 мин рекорда. Интересно отметить, что до этого рекорда он пытался поднять ту же тяжесть, находясь на двухразовом ежедневном рационе, и был вынужден отказаться от этой попытки, не достигнув и половины намеченного веса тяжести из-за головокружения и переокисления организма.

Во время голодания при активном образе жизни люди теряют в среднем около фунта веса за день. Поскольку они потребляют необходимое (или большее) количество воды, которую требует организм, потеря указанного фунта может быть приравненной к истинной потере веса организма. Это говорит о том, что 16 унций (500 г) чистого питательного вещества (без отходов) составляют фактическую потребность организма.

Количество азота или протеина на фунт веса, ежедневно теряемое, очень невелико и подтверждает уже высказанную мысль о нашей очень небольшой потребности в белке. Благодаря способности организма к сохранению минеральных веществ во время голодания, ежедневная потеря минералов у голодающего не отражает истинную потерю в них. Активность во время голодания редко такая же, как в обычное время, и ежедневная потребность в углеводах едва превышает то количество, которое показывает потеря веса при голодании. Излишек питательных веществ, особенно протеина, направляется в органы воспроизводства и проявляется или в излишней сексуальной активности, или в других видах ненужной деятельности.

Правильные сочетания пищи

Врачи предписывают, кулинары готовят, а люди потребляют пищу в любых сочетаниях, совершенно игнорируя физиологические пределы пищеварительной системы человека. Существует общее убеждение, в том числе среди врачей, будто желудок может в один прием усвоить любое количество пищи и в любых комбинациях.

Пищеварение подчинено законам физиологии и биохимии. Но так называемые ученые в области питания продолжают игнорировать этот факт. Они предписывают диету без малейшего представления о брожении, которое эта мешанина обязательно вызовет в желудочно-кишечном тракте. Им и в голову не приходит, что они фактически отравляют тех, кто им же платит за советы и консультации.

При составлении меню и для здоровых, и для больных людей необходимо учитывать определенные физиологические пределы пищеварительных желез, энзимов и соков. Имея под рукой эти данные, мы всегда можем составить диету, которая будет соответствовать пределам пищеварительных желез и их секреции. *Мы получаем здоровье, силу и пользу не оттого, что мы едим, а оттого, что перевариваем и усваиваем.*Беспрепятственное усвоение можно гарантировать лишь в тех пределах, в каких мы оберегаем желудок от неправильных комбинаций пищи, а также от того умственного и физического состояния, которое нарушает пищеварение. Желудок в состоянии брожения не снабдит организм калориями и витаминами, содержащимися в пище.

В разделе о механизмах пищеварения было показано специфическое действие пищеварительных энзимов, процессы своевременного выделения секреций и приспособления их силы и характера к характеру пищи, на которую они должны воздействовать. И чем больше изучаются эти факты, тем все более очевидным становится полная невозможность усвоить ту смесь, которую представляет собой обычная пища современного человека.

Данная глава посвящена изложению принципа: разная пища для своего усвоения требует соответствующих приспособительных реакций со стороны пищевых соков. Это относится и к человеку, и к животному, и к растению.

Начнем с хищных растений, которые делятся на три крупных вида: а) растения с липким приспособлением для захвата жертвы (например, «дрозофиллум лузитаникум»); б) растения, проявляющие двигательную способность при захвате жертвы (например, «пингуику — лавулгарис» и «дрозера ротундифолиа»); в) растения с ловушками для жертвы («сефалотус фолликуларис» и др.).

Листья первых (они растут в Португалии и Марокко) покрыты вязким и очень кислым веществом, выделяемым железами в листьях и стеблях цветка. Капли секрета быстро стекают с листьев, но очень скоро восполняются, ибо железы могут выделять большое количество кислого сока. Насекомое, садящееся на лист, обволакивается липкой жидкостью, прилипающей к лапкам и крылышкам. Ползая в таком состоянии по листу, насекомое вскоре утопает в кислой жидкости и погибает. Нередко можно увидеть растение, покрытое остатками мертвых насекомых, из которых была высосана питательная часть, и одновременно много недавно севших на растение насекомых, стремящихся выбраться.

Экспериментируя с этими растениями, Дарвин нашел, что их секрет всасывается за полтора часа, если на них положить белок. Но если с этой же целью использовать кусочек

стекла или угля, всасывания (абсорбции) не происходит. В отличие от многих хищных растений, «дрозофиллум» не выделяет большого количества жидкости, которая после стимулирования белковыми веществами становится более кислой и содержит много ферментов.

Растение «баттеруорт», помимо выделения вязкой жидкости для захвата добычи, обволакивает ее еще и своими листьями, после чего пожирает ее. Вскоре после захвата жертвы железы, находящиеся в контакте с ней (другие железы не производят пищевой жидкости), выделяют большое количество жидкости, более вязкой и сильнокислой по реакции, в то время как до этого секрет был нейтральным. Хотя частицы травы, помещенные на лист этого растения, иногда немного изгибаются вскоре после захвата насекомого, но это изгибание длится недолго и не сопровождается никакой секрецией. Секрет желез этого растения — нейтральный в состоянии голода, вскоре после стимулирования белковым веществом становится кислым и содержит энзим с действием, подобным действию пепсина.

Между пищеварительными свойствами желудков «дрозеры» и млекопитающих существует большое сходство: и тот и другой желудок способен переваривать как растительные, так и животные белки. Секреты «дрозеры» переваривают те же вещества — альбумин, молочные белки, фибрин и прочие, что и соляная кислота, и не могут переваривать те вещества — клетчатку, эпителиальные клетки, муцин (слизистый секрет), крахмал, жиры и т. д., которые не может переварить и желудочный сок. В обоих случаях процесс прекращается при добавлении щелочи, такой, как сода, и возобновляется х при дальнейшем добавлении кислоты. В обоих случаях энзим требует присутствия кислоты для его активации.

Эксперименты Дарвина с этими растениями показали, что если усвояемые азотистые вещества возбуждают секрет активного сока, неусвояемые вещества, даже будучи азотистыми (исключая соли аммония), лишь иногда увеличивают секрет кислой, но неактивной жидкости. Растение «винус флай трэп» при захвате добычи выделяет активный сок, с помощью которого оно и переваривает жертву. В отличие от желез «дрозеры», железы этого растения не выделяют сока до стимуляции, не проявляют активности, пока стимулянт не станет азотистым и растворимым. Секрет у него сильный и содержит пептический фермент. Он также сильный антисептик.

Мне нет необходимости больше говорить о существующих плотоядных растениях, которые уже изучены. В целом мы можем сказать, что во время «голодания» пищеварительные секреты всех плотоядных растений по реакции или нейтральны, или слегка кислые. Но если на них положить усвояемые азотистые вещества, секрет становится очень кислым и содержит энзим, до того отсутствовавший, который воздействует на белки так же, как и пепсин.

Если на листья положить азотистые вещества, увеличение секрета может быть, а может и не быть. Если секрет увеличивается, он может быть кислым, но не содержать энзима. В случае с азотистыми веществами сок обладает активными пищеварительными свойствами, которые имеют такое же действие на белковые вещества, что и пепсин. В случае же с неусваиваемыми веществами эти активные пищеварительные агенты не действуют. Здесь мы видим четкую адаптацию, которая наблюдается во всех формах жизни.

Существует различие не только в характере сока, выделяемого на различные субстанции, но и заметное различие в объеме выделяемой жидкости и в продолжительности времени выделения. У растений совершенно разное физическое поведение на разные вещества. Если белок положить на какое-то растение, изгиб листа достаточен для того, чтобы полностью обхватить вещество, и это продолжается до тех пор, пока не завершатся его усвоение и поглощение. Но если уронить на лист кусочки стекла, некоторый изгиб последует, но это не будет сопровождаться выделением сока. По словам д-ра Н. Филиппа, специалиста по гастроэнтерологии (Нью-Йорк), «при изучении действия различных энзимов удивляет заявление Эмиля Фишера о том, что к каждому замку должен быть специальный ключ. Фермент — это замок, а его субстрат — ключ, и если ключ не подходит точно к замку, реакция невозможна. Ввиду этого не будет ли логичным предположить, что смесь разных видов углеводов, жиров и

белков в одном приеме пищи является явно вредной для пищеварительных клеток? Если верно, что подобные, но не идентичные „замки“ производятся одними и теми же клетками, логично предположить, что такая смесь доводит до предела физиологические функции этих клеток».

Пищеварительные соки являются сложными и четко рассчитанными природой жидкостями. Пищеварительный тракт прекрасно отлажен и самым тщательным образом приспособлен к функционированию. Для каждого набора требуется и, следовательно, производится соответствующая комбинация пищеварительных секретов со специфическими свойствами. Пищеварительные железы могут значительно изменять свою работу не только в отношении количества выделяемых соков, но и в отношении их свойств. Разного количества воды, разной степени щелочности или кислотности, концентрации энзима или его полного отсутствия требуют разные классы продуктов и разные стадии процесса пищеварения одного вида пищи. Все эти разные условия соковой активности не могут не иметь значения, хотя они полностью игнорируются ортодоксальными диетологами, врачами и практиками разных школ. Физиологи тоже игнорируют эти факты; не придают этому практического значения и студенты.

Характер сока соответствует требованиям пищи, на которую он воздействует. Углеводная пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими углеводы; белковая пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими белок, и т. д. Эти изменения сока касаются как его концентрации, так и количества, как это мы видели на примере плотоядных растений. Специфические секреты, выделяемые на каждый отдельный вид пищи, столь различны по своему характеру, что академик Павлов назвал их «молочным соком», «хлебным соком», «мясным соком» и т. д.

На основе наших знаний о биохимии пищеварения- я предлагаю нижеследующие правила пищевых сочетаний. Эти правила были тщательно проверены на практике как автором настоящей книги, так и многими другими людьми, и выдержали испытание. Следовать этим правилам могут и здоровые, и больные.

1. «КИСЛОТА — КРАХМАЛЫ»

Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один прием.

Не ешьте хлеб, картофель, горох, бобы, бананы, финики и другие углеводные продукты с лимоном, апельсином, грейпфрутом, ананасом, помидорами и прочими кислыми фруктами.

Энзим птиалин действует только в щелочной среде; он разрушается слабой кислотой. Фруктовая кислота, не только мешает усвоению углеводов, но и способствует их ферментации (брожению). Щавелевая кислота, разбавленная в пропорции 1:10000, полностью сдерживает действие птиалина. Достаточно уксусной кислоты в одной-двух чайных ложках уксуса, чтобы полностью прекратить слюнное пищеварение. По словам д-ра Перси Хью (Гарвард), «многие люди, которые не могут есть апельсины за едой, получают большое удовлетворение, съедая их за 15–30 мин до еды». Но д-р Хью, похоже, не знает, почему эти люди не могут принимать апельсины вместе с другой пищей. Я сажал сотни больных, которые говорили мне, что не могут есть апельсшты или грейпфруты, на диету из этих фруктов, и они находили, что могут принимать их. Такие люди привыкли съедать эту пищу с завтраком из злаков, со сметаной и сахаром, яйцами на тесте, запеченными сливами, кофе и тому подобной пищей.

Помидоры никогда не следует сочетать с любой крахмалистой пищей. Их можно съедать с лиственными овощами и жирной пищей. Имеющаяся в помидорах комбинация цитрусовой,

яблочной и щавелевой кислот (высвобожденных и усиленных в процессе варки) очень противопоказана щелочному усвоению крахмалов во рту и в желудке. Их нельзя применять с салатами при крахмалистой пище.

Физиолог Стайлз, касаясь практического применения наших знаний о химии пищеварения, говорит: «Если смешанная пища вначале очень кислая, трудно определить характер возможного гидролиза (энзимного пищеварения крахмалов), вызванного слюной. Мы постоянно едим кислые фрукты до злаков на завтрак и не видим никаких вредных последствий».

Его замечание «мы не видим никаких вредных последствий» от сочетания «кислота — крахмал» присуще только тем, кто не уделяет внимание существу вопроса. Все специалисты по питанию утверждают, что это сочетание не вызывает вредных последствий. А Стайлз, конечно, сказал бы, что эти вредные последствия — от микробов. По Стайлзу, «крахмал, который избегает усвоения на этой стадии, затем подвергается воздействию сока поджелудочной железы, и конечный результат может быть полностью удовлетворительным». Верно, позже крахмал будет подвергаться воздействию энзимов поджелудочной железы и кишечника. Но предварительно он будет подвергнут воздействию бактерий, т. е. процессу, вызывающему газы и кислый желудок, а также наши замечания вроде: «Я не могу есть апельсины и грейпфруты. Они вызывают у меня газы».

Должны ли мы, исходя из факта отсутствия брожения, предположить, что слюнное пищеварение имеет столь малое значение, что мы можем позволить себе обойтись без него? Я так не думаю. И Стайлз имеет в виду то же самое, заявляя: «Разумно предположить, что чем большую работу выполняет слюна, тем легче задача других секретов и тем большая возможность ее осуществить».

При повышенной кислотности желудка очень трудно усваиваются крахмалы. Во время их приема возникает большой дискомфорт, они бродят и отравляют организм. Сочетание «кислота-крахмал» — очень редкое в природе, и ближе всего к такому сочетанию подходит кислое яблоко.

Наивысшая эффективность пищеварения требует, чтобы мы питались таким образом, чтобы создать наименьшие препятствия для функции пищеварения, а не искать неуклюжие предлоги для продолжения нашего привычного бессистемного питания. Мы должны наилучшим образом использовать наши знания о химии и физиологии пищеварения, о пределах пищеварительных энзимов и не пытаться вовсе игнорировать эти знания. Это особенно важно при болезни и нарушенном пищеварении. Разве правильно, что сок поджелудочной железы воздействует на крахмал, когда птиалин не участвовал первым в этом процессе? Некоторые даже утверждают, что птиалин — единственный агент в организме, способный инициировать усвоение крахмала. Так это или нет, но определенно слюнное пищеварение нельзя считать как не имеющим значения. Ибо когда оно не происходит, фактически наверняка имеет место брожение.

2. «БЕЛКИ — УГЛЕВОДЫ»

Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием пищи.

Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами и т. д. В Ветхом Завете (Исходе) говорилось: «И сказал Моисей: „Иегова даст вам вечером мясо для еды, а утром хлеб досыта…“

И Иегова сказал Моисею: „Вечером вы должны есть мясо, а утром наедаться хлебом“.

Эти слова из Исхода — одна из первых записей о практике раздельного приема белков и углеводов. Возможно, это говорит о том, что таков был обычай во времена написания Исхода. Было ли это обычаем только у евреев или они заимствовали эту практику у египтян, среди которых они, как считают, провели четыреста лет и от которых потом ушли? Некоторые ученые утверждают, что книги, приписываемые Моисею, были написаны позже, после того как евреи были освобождены из вавилонского плена. Может, они взяли этот обычай у вавилонян?

К сожалению, историки снабдили нас небольшой информацией о жизненных правилах в прошлом. Библия не рассказывает ни о происхождении данного обычая, ни о сроках его существования. Но один тот факт, что в Библии он освящен божественной санкцией, показывает, насколько твердой была эта практика и какое значение ему придавали евреи того времени.

Я не могу сказать, насколько распространенной была названная практика и как долго она существовала. Но есть свидетельства того, что такой же была практика у греков. В статье в журнале „Ваше физическое здоровье“ (1946) д-р Д. Уиллоуби, ведущий авторитет по физическому воспитанию, сообщает, что „регулярная диета боксеров и борцов древности состояла в основном из мяса, преимущественно говядины, свинины или козлятины, и хлеба. Мясо и хлеб нельзя было съедать вместе“. Такова практика раздельного приема белков и углеводов, который имеет здоровую физиологическую основу. Следы этой практики все еще существуют у народов Средиземноморья. Когда итальянский рабо чий ест кусок черного хлеба с несколькими дольками чеснока, он, видимо, следует древней практике, которая уходит далеко к инстинктивной практике наших первобытных предков. Графу Сэндвичу принадлежит честь изобретения сандвича — современной диетической мерзости. Гамбургер, подобная же мерзость, также является современной диетической инновацией. Бутерброды с яйцом, сыром, ветчиной и подобные им сочетания белка с углеводами имеют недавнее происхождение. Доктор Дж. Тилден обычно говорил, что Природа никогда не сотворяла бутербродов. Насколько верны эти слова!

Усвоение углеводов (крахмалов и сахаров) и белков столь различно, что, будучи смешаны в желудке, они мешают усвоению друг друга. Кислый процесс (желудочное пищеварение) и щелочной процесс (слюнное пищеварение) не могут происходить в желудке идеально в одно и то же время. Фактически они не могут происходить вообще вместе длительное время, ибо растущая кислотность содержимого желудка быстро и полностью прекращает пищеварение углеводов, за чем следует брожение. Д-р Маршалл показал, что неусвоенный крахмал в большом количестве в желудке поглощает пепсин и тем самым препятствует кислоте вступать в сочетание с белками и увеличивает свободную соляную кислоту. Тесты, проведенные в США, выявили, что общий прием крахмалов и белков задерживал усвоение белков от 4 до 6 мин. Задержка незначительная. Но опыты Маршалла заставляют нас считать, что задержка с усвоением белков более длительная, или оно вообще не происходит.

Д-р А. Крейсон (Лондон) в журнале „Физическая культура“ (1945) рассказывает о двух группах экспериментов, проведенных им и его помощниками, которые показали, что потребление белков и углеводов в один прием задерживает и даже препятствует пищеварению. Он провел контрольные тесты, на основании которых были сделаны оценки пищеварения каждого из компонентов, а также произведен анализ фекалий. По его словам, „подобные тесты всегда показывают, что усвоение белков в смеси с крахмалами задерживается в желудке, при этом время задержки меняется в зависимости от индивида и специфического вида белка и крахмала“. Он добавляет: „Осмотр фекальной массы выявляет неусвоение при совместном приеме крахмалистых и белковых частиц, а при отдельном приеме — их завершенное усвоение“.

Бобы содержат около 25 % белка и примерно 50 % углеводов (крахмала). Это, несомненно,

является причиной их трудного усвоения и предрасположенности к брожению. По словам профессора Макколума, морские бобы содержат специфический и неусваиваемый углевод. Но профессор ничего не понимает в сочетаниях. Бобы — это комбинация типа „хлеб и мясо“, и каждый из двух его компонентов требует совершенно разного процесса усвоения.

В то время как крахмал бобов находится в желудке, их белок проходит стадию усвоения и при отсутствии особо благоприятных условий бродит, выделяя газы и токсины. Одно из наилучших правил питания, которое я могу рекомендовать, заключается в том, чтобы избегать всех бобовых. Это не относится к зеленым бобам, которые содержат мало крахмала. Все знают, что созревшие, или „сухие“, бобовые всех видов быстро бродят при потреблении и вызывают много газов. Сильный желудочный сок в желудке, занятый перевариванием белков, задерживает усвоение крахмала. Пифагор не советовал потреблять никаких бобовых. Мы придерживаемся того же мнения, делая исключение для зеленых бобовых.

Конфеты, сахар и тому подобные сладости сильно препятствуют выделению желудочного сока и заметно задерживают процесс пищеварения. А при большом разовом потреблении конфет прямо подавляют деятельность желудка. Как бы ни влияло сочетание крахмала с белками на усвоение белков, но для усвоения крахмала оно всегда является разрушительным.

Желудочный сок разрушает птиалин слюны и прекращает слюнное пищеварение. В „Физиологии питания“ доктор Стайлз пишет: „Кислота, столь благоприятная для желудочного пищеварения, совсем противопоказана для пищеварения слюнного“. Он, однако, как и все физиологи, не использует этот фактор в своей практике ни в отношении здоровых, ни больных. О пепсине он говорит: „Способность к усвоению белков проявляется лишь при кислой реакции и всегда утрачивается, если смесь становится четко щелочной. Условия, допускающие процесс с помощью пепсина, — это условия, исключающие действие слюны“. Он, однако, не видит оснований для того, чтобы не потреблять пищу, требующую слюнного пищеварения, с пищей, требующей пищеварения желудочного. О слюнном энзиме — птиалине он Говорит: „Этот энзим исключительно чувствителен к кислоте. Поскольку желудочный сок очень кислый, то обычно считали, что слюнное пищеварение не может происходить в желудке. Но потом поняли, что если желудок принимает за короткое время большое количество пищи, то желудочный сок воздействует на нее медленно. Через несколько минут после приема можно наблюдать, что действию кислоты подвергается лишь поверхность содержимого желудка, затем кислота медленно проникает внутрь этого содержимого, однако середина остается нейтральной или щелочной. Слюнное пищеварение продолжается только там, куда еще не проникла кислота, и прекращается, лишь когда желудочный секрет с одной стенки желудка встречается с секретом другой стенки желудка“.

Эта попытка избежать практического использования физиологических пределов пищеварительных энзимов заслуживала бы внимания, если бы мы привыкли заглатывать за раз большие порции пищи, а не маленькие кусочки. Щелочная слюна должна препятствовать работе пепсина, которая снижалась бы до минимума, если бы белки, которые требуют небольшой порции слюны, потреблялись отдельно (неверно, что желудочный сок всегда резко кислый. Иногда он сильно кислый, а иногда слабо кислый в зависимости от характера потребляемой пищи). К чему тратить годы на изучение физиологии? Для того чтобы сразу забыть ее.

Д-р М. Хастингс возражает против того, что лабораторные эксперименты в области питания игнорировали пищевые сочетания и уделяли внимание питанию в целом. Но L его возражения мало чего стоят. Совершенно очевидно, что лаборатории не сказали своего слова по питанию, и д-р Хастингс не может утверждать, что если пищевые сочетания будут там испытываться, то экспериментаторы получат результаты лучшие, нежели сейчас.

Конечно, пищу, требующую щелочной среды для своего усвоения, нельзя потреблять с

пищей, требующей среды кислой. Пищу, для которой необходима щелочная среда, нельзя потреблять с кислотами.

Д-р Стайлз продолжает: „Любая смена содержимого желудка вызвала бы быстрое распределение кислоты и задержку усвоения крахмала. Но никакой подобной смены, как правило, видимо, не происходит“. Смены содержимого желудка может и не быть, но определенно там происходит заметное движение, и это ведет, как свидетельствует сам Стайлз, к смешению полужидкой пищи. Он говорит о пище в желудке как о какой-то более или менее твердой массе, сквозь которую должны проникнуть желудочные соки осмотическим образом. Но эта масса из пережеванной пищи, пищевых соков, слюны и обычно воды является полужидкой, находящейся в постоянном беспорядочном движении. Если предположить, что он прав, тогда имело бы место вмешательство в слюнное пищеварение, в крахмалы на внешней стороне пищевой массы. Профессор физиологии В. Моттрам (Лондонский университет) пишет в своей книге „Физиология“, что именно в отдаленной части желудка взбалтывающее движение смешивает пищу и желудочный сок, и никакое действие там слюны невозможно. Желудочный сок переваривает белок, а слюна — крахмал. Поэтому для эффективного пищеварения мясная (белковая) часть еды должна предшествовать крахмалистой, как это обычно инстинктивно и происходит. Мясо предшествует пудингу — таков самый экономичный процесс.

Моттрам, по крайней мере, признает, что кислый желудочный сок разрушает птиалин и прекращает усвоение крахмала, хотя он и пытается уйти от любого рационального практического использования этого фактора. Замечено, что дикие животные (как и домашние, когда они имеют возможность выбора пищи) инстинктивно едят белки и крахмалы отдельно, а не вначале белок, а потом крахмал. Обычно люди едят мясо, яйца, сыр и другие белки вместе с хлебом. Понаблюдайте за человеком, который ест гамбургер, и посмотрите, съедает ли он „инстинктивно“ мясную часть вначале, а крахмалистую потом. Можно лишь предположить, что профессор Моттрам не хочет быть зачисленным в „чудаки“, иначе он не прибегнул бы к этой явной уловке.

Д-р Дж. Тилден, который одно время был профессором физиологии в медицинском колледже, как-то заметил: „Образованные (ученые) доктора медицины все знали о химии пищеварения, ибо их закадычные компаньоны, доктора наук, перегружали свои- лаборатории и особенно их стеклянные „желудки“ (бессмертные пробирки), чтобы услужить своим друзьям — врачам“. К сожалению, физиологи были слишком настроены оправдать привычную практику питания, чтобы хотеть практического использования фактических данных биохимии пищеварения. Если бы физиологи не изменили своему долгу, наша нынешняя практика питания была бы совершенно иной.

Часто выдвигают следующее возражение против вышеназванного правила сочетания пищи: желудок кислый всегда. Но это утверждение явно игнорирует фактические данные химии пищеварения, которые мы уже имеем. Мы знаем, что вид сока, выделяемого в желудке, определяется характером потребляемой пищи. Вероятно, самым распространенным возражением против упомянутого сочетания пищи является следующее: природа сама сотворяет сочетание белка с крахмалом. Часто утверждают, что почти все естественные продукты — это сочетание белка с крахмалами. По мнению д-ра У. Маккэна, если природа соединяет крахмал и белок в одном продукте, значит, их сочетание не нанесет нам вреда и в одном приеме пищи. Биохимик выдвигает сходное возражение против нашего правила сочетания пищи. Но все эти возражения явно игнорируют данные биохимии питания; возражающим надо хотя бы немного изучить физиологию.

Существует большое различие между усвоением одного продукта и усвоением смеси разных продуктов. В процессе переваривания крахмала мы имеем почти нейтральный желудочный сок.

Затем, после завершения усвоения крахмала, для усвоения белка выделяется очень кислый желудочный сок.

Павлов доказал еще одну вещь в целевой адаптации пищеварительных соков: для усвоения хлебного белка требуется много пепсина и очень мало кислоты. Эта потребность удовлетворяется не за счет увеличения количества сока, а за счет чрезвычайной концентрации сока. Кислота тормозит усвоение хлебного крахмала, тем самым излишек соляной кислоты исключается.

Из сказанного видно, что прием сочетания хлеба с мясом является исключительно нефизиологичным. Тем не менее, использование на практике знаний о сложном процессе пищеварения постоянно игнорируется.

Если пшеница потребляется отдельно (монотрофический прием), будет выделяться сок с низким содержанием соляной кислоты, но с богатым содержанием пепсина. Этот сок будет выделяться длительное время. Тем самым усвоение и крахмала, и белка происходит синхронно. Если мясо и хлеб потребляются вместе, выделяется большое количество соляной кислоты и усвоение крахмала задерживается. Если мы съедаем всего один продукт за прием, природа может адаптировать свои пищеварительные соки к этому питанию. Но если мы собираемся съесть несколько продуктов за один прием, такая адаптация невозможна, пока пища не будет правильно скомбинирована. Злаковые и бобовые, которые представляют собой белково-крахмалистые комбинации, сладкий картофель, сочетание сахара и крахмала с кислыми яблоками, кислоты с крахмалами — все это подлежит брожению.

По словам д-ра С. Кэбота (Гарвард), „когда мы едим углеводы, желудок выделяет соответствующий сок — желудочный сок состава, отличного от состава сока, выделяемого при поступлении белков. Это один из многочисленных примеров отбора или разумного руководства, осуществляемого частями организма, о котором обычно принято думать как о лишенных сознания, души и собственного выбора“.

Это заявление д-ра Кэбота представляет действительный факт физиологии. Он подтверждается указанием академика Павлова на то, что каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез. Усвоение крахмала и белка столь различно, что при их совместном потреблении они нарушают усвоение друг друга. Кислота, выделяемая в желудке для переваривания белков, препятст вует усвоению крахмалов. Для единичного продукта с сочетанием крахмал — белок организм может адаптировать свои соки как по их концентрации, так и по времени выделения к пищеварительным потребностям продукта. Но когда потребляются два продукта с разными, даже противоположными пищеварительными потребностями, такая четкая адаптация соков к этим потребностям становится невозможной. При одновременном потреблении хлеба и мяса вместо почти нейтрального сока, выделяемого в желудок в первые два часа пищеварительного процесса, будет немедленно выделен очень кислый сок, и усвоение крахмала почти сразу прекратится (плотоядные животные в природе никогда не смешивают углеводы с мясом). Таким образом, заявление д-ра Фредерикса, что „организм приспособлен к тому, чтобы одновременно обрабатывать очень эффективно углеводы и белки“, является неточным и основано на игнорировании фактических данных физиологии.

Действительно, естественные пищевые комбинации представляют лишь небольшую трудность для усвоения, но ни пищевые фабрики, ни повара не смогли создать крахмалобелковые сочетания, способные полностью усваиваться. То, что скомбинировала природа, природа же и может усвоить. Но то, что может скомбинировать человек, она часто находит неусвояемым. Д-р Тилден был прав, когда неоднократно повторял, что природа никогда не изобретала сэндвич.

3. „БЕЛОК-БЕЛОК“

Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи.

Не принимайте в один прием пищи орехи и мясо, или яйца и мясо, или сыр и орехи, или сыр и яйца и т. д. Молоко, если его вообще потреблять, лучше принимать отдельно. Д-р Гибсон пишет: „Лучший способ обращения с молоком — или потреблять его отдельно, или вообще отказаться от него“. Исключение здесь можно сделать лишь для кислых фруктов.

Распространенное предубеждение, что лимоны, ягоды, огурцы и т. п. с молоком опасно потреблять, не имеет оснований. Два белка различного вида и различного состава, требующие разных пищеварительных соков, причем разной концентрации, выделяемых в желудок в разное время, нельзя потреблять в одно время. Правилом должно быть: **один белок в один прием.**

Во всем, что мы едим, имеется белок. Но в большинстве видов пищи его так мало, что в сочетаниях пищи мы его игнорируем. Все правила сочетания пищи должны относиться лишь к концентрированным крахмалам, сахарам, жирам и белкам.

Выдвигают возражения, что поскольку разные белки по своему аминокислотному содержанию существенно отличаются друг от друга и организм требует их соответствующего количества, то необходимо в один прием потреблять не один белок для обеспечения в нем потребности. Большинство людей имеют в день три приема пищи, или двадцать один прием в неделю. А поскольку очень многие едят и между главными приемами пищи, то набирается еще больше приемов пищи за неделю. Нельзя увидеть логическую необходимость в подобном переполнении желудка за один присест. Достаточное разнообразие белков можно обеспечить путем приема разных белков в разные приемы пищи.

Разве не знаменателен тот факт, что самый сильный сок выделяется на молоко в последний час секреции? Не следуют ли ортодоксальные евреи физиологически верной практике, когда воздерживаются от совместного потребления молока и мяса?

Яйца требуют разного времени выделения сока, нежели мясо или молоко. И тогда не нужно ли применять их отдельно от мяса и молока? Вероятно, губительные последствия перекармливания туберкулезных больных молоком и яйцами объясняются, по крайней мере частично, приемом подобной неусваиваемой пищевой смеси.

4. „БЕЛОК-ЖИРЫ“

Не ешьте жиры с белками.

То есть не ешьте сливки, сливочное масло, растительное масло с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение соответствующих желудочных соков на мясо, орехи, яйца и другие белки. Жиры, смешанные с пищей, задерживают развитие аппетитного сока, снижают его количество. Присутствие жира в желудке уменьшает производство био химического сока. Жирные кислоты ослабляют работу желудочных соков, снижают деятельность желудочного сока, уменьшают количество пепсина и соляной кислоты, могут сократить общую пищеварительную деятельность более чем на

пятьдесят процентов. Этот тормозящий эффект может исходить от жиров даже в кишечнике. Растительное масло, введенное в прямой кишечник, уменьшает количество желудочного сока, хотя и не меняет его качество (масляные клизмы вредны).

Один из моих корреспондентов, профессор анатомии университета Колумбус (штат Огайо) У. Берд полагает, что сочетание жира и крахмала — это плохая комбинация. Он говорит: „По Кэннону, жиры остаются долго в желудке, если принимаются отдельно, а при сочетании с другой пищей заметно задерживают ее прохождение в привратник. При нормальных условиях крахмалы задерживаются в желудке относительно недолго. Но, сдерживая прохождение крахмала из желудка в кишечник вследствие присутствия в желудке жира, мы создаем прекрасную возможность для брожения, особенно для тех, кто имеет пониженную энергетику или по другим причинам обладает слабыми пищеварительными способностями“. Я полностью согласен с этим ученым, когда он говорит: „В лучшем случае смешение пищи, особенно концентрированной, является сомнительным экспериментом, результатом человеческой выдумки и сомнительной ценностью“.

Чем менее сложные пищевые смеси, чем проще наши блюда, тем более эффективного пищеварения можно ожидать.

Д-р Берд заявляет, что, согласно данным его экспериментов, чтобы вызвать брожение, нужно немного жира в соединении с крахмалом. В то же время, академик Павлов указывал, что жир и крахмал (хлеб и сливочное масло) менее трудны для усвоения, и пояснил: „Хлеб требует для себя лишь немного желудочного сока и немного кислоты, а животный жир, возбуждающий поджелудочные железы, дает большое выделение фермента как для себя, так и для крахмала и белка хлеба“. Касаясь влияния сочетания „жир — крахмал“ на пищеварительную секрецию, он очень близко подходит к признанию принципа пищевой несовместимости. Он писал: „В этом случае нет борьбы между несколькими пищевыми компонентами, и потому ни один из них не страдает“. Нужно отметить, что сочетание „жиры — крахмал“ хорошо не только для желудка, но равным образом и для кишечника.

5. „КИСЛОТА-БЕЛОК“

Не ешьте кислые фрукты с белками.

Апельсины, лимоны, помидоры, ананасы и тому подобные кислоты нельзя есть вместе с мясом, яйцами, сыром, орехами. Академик Павлов убедительно продемонстрировал тормозящее влияние, как самих фруктовых кислот, так и кислых последствий самого брожения на пищеварение. Кислые фрукты, тормозя выделение желудочного сока (беспрерывного выделения которого настоятельно требует белковая пища), сильно задерживают усвоение белков, что ведет к их разложению. Орехи и свежий сыр — едва ли не единственные белковые продукты, которые медленно разлагаются в подобных условиях, но их усвоение все равно задерживается. Кислоты не тормозят выделение желудочного сока лишь в такой же мере, как жиры орехов или деревенского сыра. В противовес точке зрения определенных кругов, будто апельсиновый, грейпфрутовый, ананасовый и прочие фруктовые соки способствуют усвоению белков, на самом деле такие кислоты фактически задерживают их усвоение. Так называемые специалисты по здоровью и диетологи, которые игнорируют этот факт и продолжают рекомендовать кислые фруктовые напитки во время еды, недостойны того доверия, которое им оказывают те, кто ищет их совета. Лимонный сок, уксус, маринады и пр. при смешивании с пищей задерживают

выделение соляной кислоты в желудке. Подобно тому, как кислоты препятствуют выделению соляной кислоты, так же препятствуют выделению пепсина сода и щелочи, которые снижают кислотность в желудке.

Я не мог обнаружить доказательств того, что кислоты, помимо соляной кислоты, активизируют пепсин. В любом случае нет необходимости в дополнительных кислотах, ибо желудок способен обеспечить всеми кислотами, требуемыми для создания благоприятной среды, в которой может действовать пепсин, и снабжать ею в нужное время. Дополнительные кислоты скорее не помогают усвоению белка, а тормозят или отсрочивают выделение пищеварительного сока. Желудочный сок не выделяется в ответ на присутствие кислот во рту и желудке.

Молоко и апельсиновый сок, сами по себе ни в коей мере не являющиеся неусваиваемыми, далеки от того, чтобы быть хорошим сочетанием. Апельсиновый сок и яйца составляют еще худшую комбинацию. Равно плохим сочетанием являются ананас и мясо, ананасовый сок не усваивает мясо. Следует помнить, что мясо не усваивается другой кислотой, кроме пепсина. Соляная кислота желудка создает необходимую среду для действия пепсина.

6. „САХАР-КРАХМАЛ“

Не ешьте крахмалы и сахар в один прием пищи.

Желе, джемы, фруктовое сливочное масло, сахар, мед, сиропы, патока и т. п. на хлебе или в одном приеме со злаками, картофелем, сахар со злаковыми и т. д. вызывают брожение. Отвратительны горячие пирожки с медом или сиропом.

Практика потребления крахмалов, прикрываемых сладостями, — плохой способ приема углеводов. Когда сахар попадает в рот, он быстро наполняется слюной, в которой, однако, нет птиалина. В то же время птиалин нужен для усвоения крахмала. И если крахмал прикрыт сахаром, желе, джемом, сиропом и тому подобным, то вкусовые окончания вводятся в заблуждение. Моносахариды и дисахариды быстрее бродят, нежели полисахариды, и они склонны к брожению в желудке, находясь там в ожидании завершения усвоения крахмала. Сладкие фрукты с крахмалами вызывают такое же брожение и производят такие же продукты распада, что и сахар, желе, сиропы. Мы не должны их потреблять вместе с крахмалами. По словам д-ра У. Портера (в его книге „Питание ради долголетия“), потребление фруктов является „одним из самых вредных и повторяемых диетических заблуждений“.

Но даже он признает, что фрукты, съедаемые без какой-то другой пищи, пригодны. Он утверждает, что фрукты мешают усвоению другой пищи. Портеру лишь надо понять сочетание пищи. По причине того, что фрукты всех видов нельзя сочетать с другими продуктами, мы должны осудить как нарушение нейрохимических законов пищеварения все возрастающее количество смесей фрукты — хлеб, изюм — хлеб, финики — хлеб, сливы — хлеб, бананы — хлеб, фрукты и заменители кофе и т. д. Все эти вещи имеют всего лишь одно оправдание своего существования — они побуждают едока потреблять больше хлеба и тем самым ведут к увеличению распродажи продукта. Но у каждого человека они вызывают неусвоение в желудке.

Неактивная слюна в большом количестве выделяется на сухой или покрытый сахарной пудрой хлеб, чтобы увлажнить его и помочь его проглотить. Но никакая слюна не выделяется на свежее мясо. Равным образом много слюны (на сей раз активной) выделяется на сухой крахмал, как для его увлажнения, так и усвоения. Никакая слюна не выделяется на вареный или влажный

крахмал.

Со времен экспериментов Бьюмона известно, что частицы металла, камня и т. п., помещенные в человеческий желудок, не возбуждают секрецию желудочного сока. Верно и то, что некрахмалистые вещества, хотя и могут вызывать секрецию обильного количества слюны и хорошо разжевы^ ваться, тем не менее не возбуждают выделение активного пищеварительного сока во рту. Даже при потреблении углевода (сахара) никакой птиалин не выделяется. Есть сахар, белый или коричневый, желе, джем, мед, сиропы, патоку, сладкие фрукты с хлебом и другими крахмалами означает, повторяем, вызывать брожение.

М. Остин пишет: „Продукты, усваиваемые сами по себе или в определенных сочетаниях, часто несовместимы в других сочетаниях. Например, хлеб и сливочное масло, потребленные вместе, не вызывают неприятности, но при добавлении к ним сахара, джема, мармелада могут вызвать расстройство. Ибо поскольку сахар будет потреблен первым, то превращение хлебного крахмала в сахар будет задержано. Смеси из крахмала и сахара вызывают брожение с сопутствующими вредными последствиями“.

Большинство из нас знает, что никакого усвоения сахара, сиропа, меда и других сладостей во рту и желудке не происходит. Поэтому к чему необходимость задержки любых сахаров в желудке в ожидании усвоения белка или крахмала? Когда это происходит, брожение неизбежно. Сахар с крахмалом означает брожение. Это означает кислый желудок. Это означает дискомфорт. Те, кто склонен потреблять мед, и подвержен распространенному заблуждению, будто мед — „естественная сладость“, должен знать, что правило — не есть сладости с крахмалами — относится также и к меду. Безразлично, мед это или сироп, но потребленные со злаковыми, для подслащивания и т. д., они вызывают брожение. Белый или коричневый сахар, сахар — сырец, сахар, имитированный под коричневый (то есть окрашенный), темная патока, другие сиропы, съедаемые с крахмалами, — все это означает брожение. Сода нейтрализует образующиеся кислоты, но не прекратит само брожение.

7. „КРАХМАЛ — КРАХМАЛ“

Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием.

Правило потреблять лишь одну крахмалистую пищу в один прием, видимо, является даже более важным в качестве средства избежать переедания крахмалов, нежели как средства избежать плохого сочетания пищи. В то время как переедание крахмалов может привести к брожению, сочетание двух крахмалов необязательно может это вызвать.

Многие утверждают, что живой организм испытывает непоколебимую потребность и склонность к какому-то определенному виду крахмала в определенное время. Если два или более видов крахмала потребляются в один прием пищи, в одно и то же время, то один из крахмалов отсортировывается для усвоения и ассимиляции, а другой остается нетронутым в желудке, не только не проходя для дальнейшего пищеварения в кишечник, но задерживая усвоение прочей пищи с сопутствующими результатами в виде брожения, кислого желудка, отрыжки и т. п.

Крахмал един. Существует лишь большое разнообразие крахмалистой пищи. Возможно, расщепляющие крахмал энзимы проявляют предпочтение к одной какой-то крахмалистой пище, хотя я и не могу найти этому физиологическое

обоснование. Равно как не могу увидеть брожение двух крахмалов при их потреблении в

небольшом количестве. Я полагаю, что главным основанием для того, чтобы не потреблять два крахмала в один прием пищи, является опасность их переедания.

Некоторые биохимики заявляют, что потреблением одновременно хлеба и картофеля исчерпывается наша потребность в крахмале. Гигиенисты же рекомендуют лишь один, крахмал в один прием, и не потому, что между ними происходит какой-то конфликт, а потому, что такое потребление ведет к фактическому перееданию данного вещества. Мы считаем наилучшим вариантом, и это относится к питанию больных, ограничить потребление крахмала приемом одного крахмала в один раз. Люди с необычной способностью к самоконтролю могут позволить себе два крахмала в один прием, но такие индивиды столь редки, что правилом должно стать: **один крахмал в один прием пищи.**

Разъясняя шутливо правила потребления углеводов, д-р К. Фредерике писал: „не сервируйте в один прием более двух видов пищи, богатой сахаром или крахмалом. Если вы подаете хлеб и картофель, ваш лимит на крахмал исчерпан. Прием пищи, включающей горох, хлеб, картофель, сахар, кекс и многочисленные послеобеденные добавки, должен тогда включать и капсулу с комплексом витамина В, и бикарбонат соды (помимо той, что используют на овощах), и адрес ближайшего специалиста по артриту и другим дегенеративным болезням“.

Более чем сорок лет в кругах гигиенистов правилом является потребление лишь одного крахмала в один прием пищи и никакой сладкой пищи с крахмалами. Но на сахар, сиропы, мед, кексы, пироги, сладкие добавки и пр. с крахмалами пока не наложено табу. Мы не говорим тем, кто приходит к нам за советом: «Если вы едите вашу пищу с крахмалами, возьмите с собой порцию пищевой соды». Мы просим их избегать сахара с крахмалами и тем самым брожения, которое в этом случае неизбежно. Среди гигиенистов считается верхом глупости принимать яд, а затем противоядие. Мы предпочитаем не принимать яд.

8. «ПРИНИМАТЬ ДЫНЮ ОТДЕЛЬНО»

Не ешьте дыню с какой-либо другой пищей.

Арбуз, медовую, мускусную и прочие виды дынь нужно всегда есть отдельно.

Я не знаю физиологического обоснования этого правила. Но мы знаем, что эти продукты очень быстро разлагаются в желудке и почти обязательно вызовут расстройство, если потребляются с другими продуктами. При отдельном потреблении дыня быстро проходит через желудок и потому образует прекрасную пищу. Люди, жалующиеся, что дыни «несовместимы» с ними, увидят, что при отдельном потреблении (но не между главными приемами пищи) они будут наслаждаться дынями без всякого впоследствии дискомфорта.

Из-за того, что дыни легко разлагаются, они не сочетаются ни с какой другой пищей, за исключением, вероятно, определенных фруктов. Мы всегда питаемся дынями отдельно, и не между главными приемами пищи, а в качестве основного приема.

9. «ПРИНИМАТЬ МОЛОКО ОТДЕЛЬНО»

Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще.

Молоко является естественной пищей млекопитающего молодняка. При этом каждый вид животных производит молоко, специфически и точно приспособленное к потребностям собственных детенышей. Правилом является то, что молодняк принимает молоко отдельно, а не в сочетании с другой пищей. М. Хастингс как-то возразил на это, указав, что телята принимают молоко, а через несколько минут съедают траву. Но мы не должны забывать, что у теленка больше объем желудка, чем у человека, и он может делать это без труда.

Молоко действует как непроводник. Его жир препятствует выделению желудочного сока некоторое время после приема пищи. Молоко усваивается не в желудке, а в двенадцатиперстной кишке, поэтому на присутствие молока желудок не реагирует секрецией. И это мешает усвоению другой пищи, если она принимается вместе с молоком. Возможно, молоко можно было бы потреблять с крахмалом, если бы мы принимали чистый крахмал. Но никакая крахмалистая пища не является чистым крахмалом. *Прием кислых фруктов с молоком не вызывает расстройства и, очевидно, не мешает усвоению молока.*

Сочетания пищи для кишечника

Имея некоторые знания о кишечном пищеварении, для нас наверняка представляет интерес сочетание пищи для кишечника. Иными словами, правильно скомбинированная пища должна и правильно сочетаться в процессе пищеварения на всем протяжении желудочно-кишечного тракта. И наоборот, неправильно скомбинированная пища, видимо, неправильно там и сочетается. Помогут прояснить это некоторые факты. По словам академика Павлова, «присутствие жира в большом количестве в химусе (пищевой кашице) задерживает в его собственных интересах дальнейшее выделение желудочного сока и тем самым мешает усвоению белковых веществ. Впоследствии сочетание жира и белковой пищи трудно усваивается». В то время как все процессы пищеварения в кишечнике происходят в щелочной среде и вроде кажется логичным предположение, что пищевые сочетания не имеют или имеют мало значения для кишечника, доктор Кейсон заявляет в цитированной ранее статье, что «сочетание крахмалов с белками в тонком кишечнике вызывает четкий стаз». Это означает задержанное пищеварение. Видимо, гниение и брожение, которое начинается в желудке как результат неправильного сочетания пищи, определенно будет продолжаться и в кишечнике. Хорошее слюнное и желудочное пищеварение является важной предпосылкой и для хорошего кишечного пищеварения.

Ниже я прилагаю таблицу *(табл. 1*) в качестве руководства для сочетания пищи, которая составлена по образцу, предложенному доктором Вегером. Я сделал несколько дополнений к таблице, расходясь с Вегером в некоторых частностях. Мои расхождения с ним основаны на физиологических принципах и опыте. Его таблица не включает дыни и жиры и не делает различий между кислым молоком и сливками и свежим молоком. Это я добавил в свою таблицу.

Сочетания, отмеченные как «прекрасные» (сокращенно «пр.»), допустимы при ненарушенном пищеварении.

Сочетания, отмеченные как «хорошие» («хор.») хороши при слабом пищеварении.

Сочетания, отмеченные как «слабые» («сл.»), не следует никогда применять, пока пищеварение не достигнет наилучшего состояния.

Сочетания, отмеченные как «плохие» («пл.»), не следует применять даже при самом хорошем пищеварении.

Салаты не должны содержать никакого крахмала подобно картофелю, никаких белков вроде яиц или креветок, никаких жиров типа оливкового масла или приправ с содержанием жиров и масел, никаких кислот вроде уксуса или лимонного сока. Нужно исключить также соль. Сахар, патока и мед были исключены из моей таблицы, поскольку они плохо сочетаются со всеми видами продуктов, и их лучше просто не потреблять.

Другая таблица (табл. 2) сочетания пищи предлагается потому, что она может оказаться более полезной для некоторых читателей.

При изучении обеих таблиц легко увидеть те продукты, которые сочетаются друг с другом. С учетом этих сочетаний предлагается следующая схема трехразового ежедневного питания.

*Завтрак.*Фрукты. Можно использовать любой фрукт по сезону. Предлагается не более трех видов фруктов в один прием. Например: виноград, спелые бананы, яблоко. Хорошо иметь один завтрак из кислых фруктов, а на следующий день — из сладких фруктов. В сезон дынь завтрак можно делать из одних дынь. В зимние месяцы свежие фрукты можно заменить сухофруктами — инжиром, финиками, изюмом, черносливом и пр. Идеальный завтрак зимой — виноград, инжир, груши.

*Обед.*Овощной салат (без помидоров в этом салате), один вареный зеленый овощ и

крахмальный продукт.

*Ужин.*Большой салат из сырых овощей (если включены орехи или деревенский сыр, могут быть использованы и помидоры), два вареных некрахмалистых овоща и белковый продукт.

Таблица 1

	Белки	Крахмалы	Жиры	Молоко свежее	Молоко кислое	Некрахмалистые овощи вареные	Салат или сырые овощи, зеленые	Фрукты кислые	Фрукты полукислые	Фрукты сладкие (сухофрукты)	Дыня
Белки	пл	пл	пл	пл	пл	хор	хор	сл	пл	пл	пл
Крахмалы	пл	хор	хор	пл	пл	хор	хор	пл	пр	сл	пл
Жиры	пл	хор	хор	пр	пр	хор	хор	хор	хор	хор	пл
Молоко свежее	пл	пл	хор	-	-	сл	сл	пр	пр	пл	пл
Молоко кислое	пл	пл	хор	-	-	сл	сл	пр	пр	пр	пл
Овощи зеленые*	хор	хор	хор	сл	сл	хор	хор	сл	пр	сл	пл
Фрукты ** полукислые	пл	пл	хор	пр	пр	сл	сл	хор	хор	хор	пр
Фрукты кислые	пл	пл	хор	пр	пр	пр	пр	хор	хор	хор	пр
Фрукты сладкие***	сл	сл	хор	сл	пр	сл	сл	сл	хор	хор	пр
Дыни	пл	пл	пл	пл	пл	пл	пл	пл	пр	пр	хор

* *Сырые или вареные*
** *Кислые фрукты сочетаются с орехами*
*** *Сухофрукты*

Таблица 2

Наиболее распространенные продукты	Наилучшие сочетания с:	Наихудшие сочетания с:
Фрукты (полукислые и некислые)	кислое молоко	кислые фрукты, крахмалы (злаковые, хлеб, прочие крахмалы), белки, молоко
Фрукты кислые	прочие кислые фрукты, орехи, молоко	сладости (все), крахмалы (злаки, хлеб, прочие крахмалы), белки, кроме орехов
Зеленые овощи	все белки, все крахмалы	молоко
Крахмалы	зеленые овощи, животные и растительные жиры	все белки, все фрукты, кислоты, сахара
Мясо (всех видов)	зеленые овощи	молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты и овощи, сливочное и раст. масло, сметана, сливки
Орехи (большинство видов)	зеленые овощи, кислые фрукты	молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и раст. масло, сливки, лярд
Яйца	зеленые овощи	молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и раст. масло, сливки, лярд
Сыр	зеленые овощи	крахмалы, сладости, другие белки, кислые фрукты, сливки, сливочное и раст. масло, лярд
Молоко	принимать отдельно или - прекрасно - с кислыми фруктами	все белки, зеленые овощи, крахмалы
Жиры животные (сливочное масло, сливки, лярд) и растительные	все злаковые, зеленые овощи	все белки
Дыни (всех видов)	лучше всего потреблять отдельно	все продукты
Злаковые (зерновые)	зеленые овощи	кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко
Салаты, бобовые, горох (кроме зеленых бобовых)	зеленые овощи	все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и раст. масло, сливки, лярд

Жирное мясо, кислые яблоки, бобовые, арахис, горох, злаки, хлеб с джемом, горячие пирожки, мед и сиропы особенно трудно усваиваются и часто служат источником дискомфорта и гнилостного отравления.

Многое из сказанного выше хорошо известно рядовому человеку, и все это может быть известно внимательному наблюдателю. Разумный человек не отбросит с легкостью эти факты, а использует их в качестве руководства по питанию. Как говорил М. Остин: «Эпизодическая привязанность к старым пищевым сочетаниям не принесет большого вреда. Имеет значение не то, что мы делаем иногда, в конечном итоге сказывается то, что мы делаем обычным. Несомненно, долг каждого иметь мужество убеждений. Но делу не помогают неразумные адвокаты. Поэтому за столом у друзей не произносите проповеди о пищевых сочетаниях, не

выбирайте пищу критически и не отказывайтесь от нее, вводя хозяев в замешательство. Ешьте то, что предлагают, и не думай те об этом, если, правда, не почувствуете недомогание или дискомфорт. Тогда перестаньте есть. Никто не должен есть, будучи нездоровым или не в духе. Нет, угождать никому не нужно».

Результаты неправильных пищевых сочетаний. Длительная борьба с неусваиваемыми пищевыми смесями и ядовитыми продуктами их бактериального разложения рано или поздно ослабляет организм, ибо именно нарушение процесса питания влечет за собой огромную потерю жизненных сил и истощает физиологические резервы, которые предназначены для использования в будущем. Что же представляют из себя те кислые отрыжки, столь часто наступающие после еды из мяса и хлеба, крахмалов и молока, фруктов и крахмалов, сахара и крахмалов и прочих комбинаций, которые мы осуждаем? Являются ли они симптомами хорошего пищеварения? Налицо желудочный дистресс (изжога), газы и отрыжки, вызывающие раздражения, поток слизи и кашель. Отрыжки часто столь кислые, что вызывают жжение в горле и носу. Позвольте этим людям правильно скомбинировать пищу, и брожение с выделением газов и отрыжки прекратятся. Врачи и те, кто подсмеивается над пищевыми сочетаниями, проявили бы больше благоразумия, если бы изучили влияние предписываемых врачами неусваиваемых пищевых смесей и перестали, напрасно тратя на это время, высмеивать тех, кто старается обучать народ практике здорового питания. Пока такие врачи сидят и смеются, мир идет вперед и уходит от них. Врачи, фармацевты и производители патентных лекарств заняты тем, что удовлетворяют спрос на лекарства для облегчения расстройств, возникающих из-за неправильных пищевых сочетаний. Миллионы долларов ежегодно расходуются на ощелачивающие препараты, слабительные и средства от газов. Они тоннами ежегодно поглощаются американцами. Еще больше лекарств врачи прописывают для снятия дискомфорта в желудке.

Брожение и разложение в желудочно-кишечном тракте столь распространены у нашего народа, что многие физиологи и врачи стали считать нормальным что желудок — выгребная яма. Брожение и разложение присутствуют в желудочно-кишечном тракте даже у тех, кто вроде не испытывает дискомфорта в желудке. Эти люди уверяют, что неправильные сочетания пищи их не беспокоят!

Одна из главных целей правильного питания — предотвратить брожение и разложение пищи. Одна из основных причин расстройства желудочно-кишечного тракта — неправильное сочетание пищи. Трудно преувеличить клиническую картину зловонного разложения, которое начинается в желудке и продолжается в кишечнике в результате неусвояемых пищевых смесей. Неужели нужно подчеркивать, что продукты бактериального разложения пищи в желудке такие же, как и от ее разложения вне организма? Гниль в желудочно-кишечном тракте столь же опасна для жизни и здоровья, что и гниль в пойле для свиней.

Проследим, какова же обычная еда в обычном доме. Она состоит из хлеба, мяса, картофеля, возможно, также супа или пирога, десерта из желе или мороженого, консервированных или тушеных фруктов, одного или нескольких зеленых овощей. Также там соусы и подливки, сахар и сливки, томатный соус, горчица, соль, перец, молоко, чай, кофе. По существу, цель такой еды состоит в том, чтобы как можно больше уместить разной пищи в желудке за один раз. Но, конечно же, ни одна пищеварительная система никогда не была рассчитана на то, чтобы усвоить подобное безбожное сочетание пищи, помоев и «облегчающих» средств. Желудки людей, которые все это потребляют, превратились в отстойные места и мусорные свалки. Брожение и гниение там неизбежны. Вы видели помойку: на ней много разных отходов из мяса, яиц, овощей, фруктов, объедков со стола, кофе и прочего.

Какое гниение происходит при их разложении! И представьте, что все это гниет в вашем

желудочно-кишечном тракте в результате бактериального разложения. Можно ли ожидать хорошего здоровья от такого приема пищи? Можно ли после этого удивляться, что люди больны?

Все секреции желудочно-кишечного тракта — слюна, соляная кислота, желчь, соки поджелудочной железы и кишечника — являются антисептиками, или бактерицидами. Желудочный сок обладает антиферментативной способностью, позволяющей предотвратить микробное разложение пищи. То же самое делает желчь. Соляная кислота в желудке наряду с пепсином, трипсином поджелудочной железы и I секретом кишечника обычно разрушительно действует на жизнедеятельность микробов, так же быстро их переваривает, как мясо и хлеб. Все это противодействует и препятствует бактериальному разложению. Но полного успеха эти попытки достичь не могут. Усвоение не может быть совершенным, и большее или меньшее разложение микробов неизбежно. Но подобное питание скорее отравляет, нежели насыщает организм. Американский завтрак из грейпфрута и сахара с последующим печеным яблоком, компотом и джемом и завершающим все это кофе с сахаром, съедаемый в спешке с торопливым чтением утренней газеты, с сигаретой в конце, отправляет миллионы людей к врачам различных специальностей, а многие тысячи — в преждевременную могилу.

Ортодоксальные ученые-диетологи и врачи из числа их сторонников считали, что с открытием «калорий» они нашли главный ключ, который откроет все тайны питания человека. Основывая свою работу концепции на калорийности, врачи предписывали следующую диету для больного: тушеная телятина с овощами (400 кал), картофельное пюре (175 кал), резаные ломтики помидоров (100 кал), земляничный пирожок с кремом (160 кал) или мороженое (200 кал), стакан сливок (130 кал), запеченные сливы (150 кал) — все это составляло 1150 кал, или примерно треть требуемых ежесуточно 3500 кал.

Та же глупая ошибка повторяется с «открытием» витаминов: прописывается односторонняя диета и затем туда добавляется небольшое количество предполагаемых витаминных веществ с напрасной попыткой сделать эту диету правильной. Калория была фетишем. Им же стал витамин. Ортодоксальные диетологи игнорировали тот важный факт, что больной не получит из пищи калории до тех пор, пока он ее не усвоит и не ассимилирует. Они кормили пациентов самыми нелепыми и неусвояемыми пищевыми смесями, вызывающими брожение и разложение, что полностью меняло характер пищи, а вместе с этим и ее взаимодействие с организмом и его состоянием.

Сегодняшние диетологи, сменившие калорию на витамин, делают ту же ошибку. Они кормят больных отвратительными смесями из супа, картофеля, пирогов или пудингов, консервов, мороженого, кофе или чая, а затем «балансируют» все это чайной ложкой апельсинового сока или порцией рыбьего жира.

Смеси, подобные описанным выше, вызывают разложение и образуют такие продукты, как углекислый газ, спирт, аммиак, кислоты от бактериального разложения и пр. Чтобы нейтрализовать, изолировать и вывести эти яды, организм вынужден расходовать свои жизненно важные резервы. Подобные пищевые смеси не только не пополняют запасы калорий и витаминов в организме, но лишают его этих запасов. Ибо когда яды накапливаются в организме сверх пределов его способности к их нейтрализации и удалению, резервы расходуются для освобождения от токсинов. Единственная причина, почему огромное количество ядов, появляющихся в результате разложения пищи в желудочно-кишечном тракте, не ведет к быстрой смерти человека, состоит в том, что природа снабдила нас резервами, позволяющими сопротивляться повторяющимся несчастным случаям и чрезвычайным ситуациям в нашей повседневной жизни. Эти резервы специально предназначены для того, чтобы удовлетворять потребности преклонного возраста, когда жизненные силы слабеют и самовосстановительные

способности организма нарушены. Если бы резервы организма тщательно оберегались, они продлили бы нашу жизнь далеко за столетнюю отметку, да еще с юношеским энтузиазмом и энергией.

Растрата этих резервов является одним из самых распространенных несчастий современной жизни. Алкалоиды и спирты, которыми насыщен наш организм в результате разложения пищи, лишают нас резервов, сильно подрывают сопротивляемость организма и рано или поздно приводят к состоянию физиологического краха. Мы допускаем тихую, но постоянную утечку наших жизненных запасов, пока не опустимся ниже безопасной черты. Тогда наши способности к возрождению и восстановлению терпят банкротство, и мы уже не способны «вернуться назад».

Как наслаждаться пищей?

Человек, который «живет, чтобы есть», подвергается повсеместному осуждению так часто, что мне нет нужды добавлять что-либо к этому.

Я считаю, что мы должны наслаждаться пищей. Действительно, тот, кто получает наибольшее наслаждение от пищи, будет обладать лучшим здоровьем по сравнению с тем, кто его не получает. Я не поддерживаю средневековую доктрину «антинатурализма», отголоски которой сохранились до сих пор, а именно, будто все удовольствие — зло. Я не считаю постоянное страдальческое состояние естественным для человека.

В «Истории» Баккла так говорится об «антинатуралистском» безумии в средние века: «Христианин обязан остерегаться наслаждения едой, ибо это делают лишь нечестивые». Нетрудно понять, почему подобную религию приходилось распространять с помощью меча, и мужчины и женщины придерживались прямолинейной и узкой дорожки под постоянной тиранией дыбы, виселицы и «железной» девственницы. Греки же и римляне проповедовали радостное поклонение Природе.

Я верю в эпикурианство в истинном и высшем смысле этого слова и согласен с Макфэдденом, который сказал, что «нет такого естественного удовольствия, естественного аппетита или естественного желания, которое не служило бы оздоровляющей цели, достижение которой приведет к укреплению организма. И грех и зло заключается не в допущении, а в ощущении. Развивайте Природу, естественный аппетит и естественные желания, воспитывайте тонкость интуиции, что позволит вам понимать и следовать его зову так точно, насколько вы способны. Тогда вы станете образцом более сильного и благородного человека».

Я верю в чувственность в ее истинном, а не приниженном значении, которое придавалось этому слову теологами. Я верю во вкусовое наслаждение и убежден, что вкус — одно из важнейших свойств человека. Гурман, набивающий себя пищей три раза в день и практикующий извращение вкуса, да еще с помощью приправ с целью стимуляции своего уже извращенного аппетита, не наслаждается едой. Он не знает вкусового удовольствия. Тупые прерывистые ощущения, которые он получает от перестимулированных едой нервов, несравнимы с удовольствием от приема естественной пищи человеком, нервы которого наполнены жизненной силой и способны уловить прекрасные и тонкие ароматы.

Конечно, здоровью и счастью способствует не только простое удовольствие от еды, но и способность съеденной пищи удовлетворить потребности организма в соответствующих питательных веществах. Однако роль удовлетворения от еды нельзя недооценивать. Проба на вкус, чувство наслаждения фактически заставляют вас продлевать разжевывание каждого кусочка и воздерживаться от «стремительного поглощения пищи», как правильно отметил Г. Флетчер.

Тот факт, что обложенный язык мешает нормальному восприятию пищевых ароматов, мешает установлению желудочных рефлексов и поэтому препятствует выделению «аппетитных» соков, указывает на важное значение наслаждения едой. От еды можно получить большое удовольствие, но человек в век хваленой цивилизации, приступая к еде, набивает рот пищей одной рукой, а другой в это время перелистывает газету или делает расчеты. В результате он не получает пользы ни от этих занятий, ни от пищи.

Высшее наслаждение от еды должно проистекать от голода. Сильный аппетит и способность полностью наслаждаться съеденной пищей являются определенными гарантиями выработки необходимого количества нужных пищеварительных соков. Чем больше вы наслаждаетесь пищей и чем полнее извлекаете вкусовое ощущение от каждого кусочка, прежде

чем проглотите его, тем свободнее будет выделяться желудочный сок, а после этого тем быстрее и эффективнее будет усвоение в желудке. Блага развития организма являются следствием не распущенности и эксплуатации желания, а культивирования самоконтроля и использования способностей человека в наивысшей гармонии с интересами тела и ума.

У возможностей пищеварительных желез есть свои пределы. Они не в состоянии выделить достаточно соков и энзимов для совершенного усвоения трех «плотных» приемов пищи в день. Тот, кто потребляет такое количество пищи, не может быть достаточно голодным к моменту следующего приема, чтобы получить полное наслаждение от еды. Он не только ест сверх своих пищеварительных возможностей, но имеет и приток «психической» секреции, возникающей из страстного желания пищи и тонкого наслаждения ею. При обычном переедании желудочные и другие соки не могут выделиться в достаточном количестве и требуемой концентрации.

Одной из функций рта является регулирование функций других органов пищеварения. Для такого регулирования необходимы тщательное пережевывание и полное развитие вкусового ощущения. Самые тонкие ароматы от пищи получаются вследствие длительного пережевывания, которое дает достаточное время для слюны, чтобы воздействовать на пищу.

Оценка пищеварительных качеств пищи через окончания вкусовых нервов и через рефлекторные центры в мозгу подготавливают к работе желудок, печень, поджелудочную железу и другие органы пищеварительного тракта. Чем дольше пища остается во рту, и чем тщательнее она пережевывается, тем больше будет сока в желудке и тем лучше он будет адаптирован к потребностям съеденной пищи. Проба на вкус, до сих пор еще не полностью оцененная, регулирует процесс питания путем отключения аппетита последовательно на каждый съеденный вид пищи по мере получения организмом достаточного ее количества. Вкус — это инстинктивный регулятор питания, и если он нормальный и неизвращенный, то является надежным ориентиром при определении количества и качества необходимой пищи, но это — при условии приема натуральной пищи и отсутствия приправ и специй к ней.

Все знают, что у разных людей разное ощущение вкуса. Недавно в лаборатории Института Карнеги установили, что один и тот же химикалий у одних не вызывает никакого ощущения, а у других — горькое ощущения хинина. Подобные аномалии аналогичны дальтонизму и неразличимости тонов звука. Господствующая теория вкуса говорит о том, что имеется очень ограниченное число вкусовых ощущений — сладость, кислота, соленость, горечь и, возможно, еще два-три, а другие — лишь комбинации вкуса и запаха. Если это так, то насколько важным, имея в виду наши знания о связи вкуса пищи с хорошим ее усвоением, становится факт аромата нашей пищи и практика наслаждения ее различными благоуханиями. Отсутствие способности к восприятию какого-то вкусового ощущения может быть результатом атрофии или неполного развития определенных нервных окончаний.

Кроме того, существует другой и более распространенный дефект органа вкуса, который я назвал «вкусовым инфантилизмом». Под ним я имею в виду наличие у взрослых детских характеристик вкуса. Вкусовой диапазон у детей очень ограничен. По достижении определенного возраста очень трудно бывает заставить ребенка испробовать новую, незнакомую пищу. Еще до того, как он попробует ее, он про себя решает, что та ему не нравится, и если его удается заставить попробовать ее, обычно после пробы он все же считает, что она нехороша. В подростковом возрасте вкусовой диапазон начинает и потом продолжает расширяться. Молоко, если оно к тому времени еще не отвергнуто, похоже, становится «безвкусным», а многие продукты, которые раньше съедались без удовольствия, теперь потребляются с наслаждением. Создается новая, более широкая питательная база, в основе которой лежит большее разнообразие продуктов. Но есть люди, у которых эти изменения в подростковом и юношеском возрасте не получают более или менее сильного развития. Их ощущения не расширяются, и свои

детские вкусовые антипатии они переносят на взрослый период жизни. Этих несчастных людей, как и детей, трудно заставить испробовать новую, незнакомую еду, и так же, как дети, еще до пробы, они решают, что она им не нравится, если попробуют.

Я не знаю всех факторов, которые отвечают за такое неполноценное развитие органа вкуса, но я думаю, что, по крайней мере, у некоторых людей оно является результатом отсутствия широкого разнообразия пищи в тот период, когда орган вкуса у них должен был бы нормально развиваться. Я наблюдал частые случаи такого явления у людей из более северных районов, где очень небольшое разнообразие пищи. Эти примеры убеждают меня в том, что такое состояние органа вкуса в большинстве случаев можно если не полностью, то в значительной мере преодолеть при условии, что его обладатель серьезно задумается над этим и честно попытается развить и воспитать вкусовые ощущения. Но часто такие люди не делают этого. Они довольствуются полудюжиной продуктов питания, которые им нравятся, и отказываются от попытки развить вкус к новым видам пищи. Вероятно, такие случаи даже нечто сложнее, чем обычная степень умственного инфантилизма.

Как перейти к реформе питания

Вопрос «Как перейти к реформе питания?» задают тысячи людей, которые впервые знакомятся с принципами правильного питания. Действительно, как начать? Как приготовить новое питание? Сколько есть? Какие реакции можно ожидать? Переходить ли к новой диете постепенно или сразу?

Это важные вопросы, на которые, к сожалению, большая часть литературы по этой теме не дает ответа. Слишком часто она повторяет принципы старой диеты вместо того, чтобы обучать правильной практике питания. Эти работы представляют собой компромисс с извращенными вкусами, аппетитом и вредной практикой питания. Это, видимо, является главной причиной того, что многие вегетарианцы не могут познать всей выгоды вегетарианского образа жизни. У меня голова идет кругом, когда я читаю все эти книги, знакомлюсь с рецептами по замене мяса. Что нам нужно от заменителей мяса? Можно ли мясо заменить или оно естественная часть рациона питания?

Нет нужды имитировать старую диету, если она вредна. Нам нужно отказываться от «заменителей» и вернуться к первоначальному и естественному. Нам нужно полностью порвать со старой практикой питания.

Д-р Ф. Норман, ссылаясь на «Американскую домашнюю диету» Макколума и Симондса как на «прекрасную работу» и касаясь сбалансированной диеты, которая была внедрена вместе с инструкциями о ее применении, пишет: «Эта диета — обычная еда, но дополненная зелеными овощами, фруктами и молоком».

Привычка настолько затмила мышление исследователей, что они не смогли порвать с диетой, включающей хлеб, мясо и картофель. Поэтому сбалансированная диета есть просто улучшение баланса старой диеты.

Она не принимает во внимание физиологический процесс пищеварения. Другими словами, она не обращает ни малейшего внимания на пищевые сочетания. Эти «исследователи» настолько консервативны и связаны привычками и условностями, что боятся радикального пересмотра диеты.

Но гигиенисты не столь робки. Они не погрязли в древности, не связаны традициями и отжившими привычками. Они давно отказались от мясной, картофельной и хлебной диеты. «Хлеб — смертельный продукт», — заявил много лет назад Эммит Денсмор. Мясо мы отвергли свыше ста лет назад, но зато дали пищевые комбинации.

Реклама посуды, советы по питанию, преподносимые публике на страницах прессы, по радио, — все это заставляет народ идти вслепую, как и прежде, и готовить пищу для удовлетворения вкусовых ощущений. Поэтому эти советы, даваемые народу, преступны.

Я не хочу сказать, что обычно здоровые люди не могут есть эту пищу, чтобы поддержать обычный стандарт здоровья. Но я утверждаю, что они не могут быть равно здоровыми, принимая это питание или обходясь без него. Я говорю, что каждый прием такой пищи делает их более уязвимыми различным видам хронических болезней. Предписываемая обычно врачами диета — это вовсе не диета, она содержит те же продукты, денатурированные и измененные, в тех же самых комбинациях, которые больные принимали всю жизнь и которые создали такую питательную среду, которая образует биологическую основу для влияний, от которых страдают эти больные.

Врачи часто выступают против реформы питания из корыстных целей, а люди настолько опутаны добровольными или скованными ими самими цепями вкусового рабства, что они легко поддаются влиянию смехотворных речей своих, по сути, естественных врагов —

высокопоставленных медиков, выискивающих «ересь», и так же легко игнорируют советы своих истинных помощников — «диссидентов». Но что можно узнать о реформе питания только понаслышке или только по отдельным случаям кратковременного изменения обычной практики питания?

Повсеместное заблуждение.К счастью, знания о правильном питании растут и расширяются с каждым годом. С течением времени все больше людей начинают интересоваться вопросами правильного питания своего организма. К сожалению, те, кто стремится расширить свои знания, напичканы таким количеством противоречивых теорий и практик и сталкиваются с такими разногласиями между учеными, выступающими в роли лидеров в науке о питании и восхваляющими свои взгляды как единственно правильные, что часто бывают сбиты с толку и с возмущением отказываются от дальнейших поисков.

Рынок наводнен поверхностными книгами и рецептами блюд, газеты и журналы печатают бесчисленные меню. Производители продуктов издают бесплатно поваренные книги, где меню содержит производимые ими продукты в качестве главных составных частей. В большинстве случаев авторы этих книг и статей заняты рекламой стимулирующих блюд в угоду больному вкусу и обжорам. В большинстве этих книг основное усилие авторов направлено, видимо, на то, чтобы смешать наибольшее число продуктов, приправ, солений, специй, подливок и т. д. в одном блюде и протолкнуть как можно больше разнородных веществ в желудок за один прием пищи.

Данная глава и написана с целью противопоставить, хотя бы в некоторой степени, правильную точку зрения дезинформации и деморализующему влиянию поваренных книг и великому множеству чепухи, которая пишется о диете, и помочь людям, особенно молодым, в понимании истинного воздействия пищи на здоровье.

Американская диета неправильна.Ортодоксальные авторитеты утверждают, что большинство национальных диет различных народов значительно превосходят принятую в Америке диету, даже в ее лучшем виде. Какой это, должно быть, удар по высокомерию огромного числа «непогрешимых» врачей, утверждающих, что американская диета правильная, а любая другая, радикально отличающаяся от нее, неправильна.

Эти самые авторитеты признают возможность обеспечения правильной диеты разными путями, но они, видимо, не учитывают того важного факта, что принятая американская диета неправильна не потому, что ей не хватает разнообразия и объема, а потому, что она целиком ненатуральная. Эта неспособность признать источник неправильности американской диеты приводит их, вместо того чтобы улучшить диету иностранцев, к уговорам следовать американским стандартам, т. е. тому, что требуют невежественные врачи, равнодушные профсоюзные лидеры и корыстные предприниматели: «Более логично будет уговорить каждого иностранца вернуться к диете его родной страны». Эта более «логичная» процедура — не идеальное решение проблем питания. Если и национальная ирландская и германская диеты хороши, почему бы немцам не принимать ирландскую диету, а ирландцам — немецкую? Но если ни одна из них не самая хорошая, почему бы не предложить им самую лучшую диету вместо того, чтобы уговаривать принимать свою обычную? Мы стремимся к оптимальному развитию и оптимальному здоровью и наиболее совершенному питанию.

Что такое реформа питания?Реформа питания связана со многими изменениями в личных и социальных привычках, которые часто вступают в конфликт с образом мышления и поведением членов вашей семьи и знакомых. Но если, однако, вы не будете опасаться быть социально отверженными, вам нечего бояться. Вы не станете опасаться быть социально отверженным, да это и не нужно, если сами не захотите этого. Д-р Э. Сэксон (Англия) хорошо сказал: «Реформа питания начинается и кончается различением выбора и удовольствия. Просто

отказ от нездоровой пищи не есть еще достаточно хорошее начало. Отказ полезен только тогда, когда он легко и неизменно вытекает из выбора чего-то лучшего. Упор должен быть сделан на позитивной стороне полезности, удовольствия и способности обеспечить потребности организма, а не на негативной — простом отказе от нездоровой пищи, каким бы важным он ни был. Реформа питания может произойти без изменения основного направления питания. Белый хлеб могут заменить хлебом из цельной пшеницы, и человек тогда будет питаться исключительно хлебом и есть его во всевозможных неправильных сочетаниях. Реформа процесса еды может сопровождать, а может и не сопровождать реформу питания. Истинная реформа питания будет только в том случае, когда вы начнете есть правильно.

Является ли пища, полезная для вас, вредной для меня?Правильно ли, что пища, полезная для одного человека, является вредной для другого? Вода — питание для одного и отрава для другого? А кальций? Фосфор? Натрий?

Никто не делает таких абсурдных заявлений. Продукты, являющиеся благом для одного и отравой для другого, никогда не поступают в кровь как таковые. Они расщепляются в процессе усвоения и поступают в кровь в виде аминокислот, моносахаридов, жирных кислот, минералов и витаминов. Маленькая рыбка никогда не плавает в кровотоке любителей рыбы. Картофель не катается по артериям как камешек. В ответ нам заявляют: „Мы неодинаковой конституции“.

Но физиологи не нашли доказательств того, что жизнь настолько хаотична, как представляют ее авторы такого заявления.

Каждый из нас начинает жизнь как оплодотворенное яйцо, идет по единому пути эволюции, рожден с одинаковым числом и видом органов и едиными функциями. У нас одни и те же железы и системы усвоения, мы состоим из одних и тех же химических элементов одинаковой пропорции. Каждый из нас выделяет одинаковое число и виды пищеварительных соков и те же пищеварительные ферменты. Структурно и функционально наши системы пищеварения настолько схожи, что физиологи не могут найти те различия в конституции, о которых мы так много слышим.

Все говорит о том, что мы созданы на основе одних и тех же принципов, имеем одинаковую конституцию, одинаковые потребности в питании и снабжены для усвоения и использования одних и тех же видов и типов продуктов. Ни один человек не имеет конституцию собаки или коровы. У всех людей человеческая конституция.

Никто еще не заявлял о том, что коровы имеют такие различия в конституции, что некоторые из них не могут питаться травой и растениями, а другие должны есть мясо. Никто не говорит о том, что, хотя большинство львов питается мясом, кровью и костями, некоторые львы имеют такую конституцию, что для них мясо — отрава, и они должны, подобно быку, пастись на лугах.

Что такое конституция? Это структура тела. Это полный ансамбль органов и функций, образующих тело. Каждый орган и каждая функция в организме одного человека подчиняются тем же законам, что и органы и функции в организме другого человека. Законы природы не требуют одного вида деятельности у одного человека и другого вида — у другого. Привычки и обстоятельства, которые в точности вытекают из законов жизни у одного человека, те же, что и у другого. Из-за ложных концепций, будто существует много типов конституции человека, требующих различных привычек и обстоятельств, чтобы удовлетворить законы жизни, мы и совершаем бесчисленные ошибки.

„Табак не вредит моему организму“, — говорит один, а другой убеждает, что „кофе годится“ при его конституции. Третий имеет „конституцию“, которая требует много пищи, четвертый так „устроен“, что ему надо очень мало сна. Едва ли есть такая вредная привычка в длинном перечне злоупотреблений человеком своим здоровьем, которая не защищалась бы им

на основании того, что она будто отвечает „его личной конституции“. Но никто, насколько мне известно, не находил, что прыжок с „Эмпайр стейт билдинг“ отвечает его конституции. Но если жизнь так хаотична, как они думают, то почему бы ни считать, что некоторые конституции нуждаются и даже требуют такого прыжка.

Если видеть жизнь и ее законы такими, какие они есть в действительности, то становится ясно: что является наилучшим для одного, есть наилучшее для всех, и что вредно для одного — вредно для всех. Это, однако, нельзя понимать так, что человеческие потребности не изменяются при разных условиях и обстоятельствах жизни. Никто не будет иметь глупость заявить, что трехдневный младенец и пятидесятилетний человек имеют одинаковые потребности или что они одинаковые у жителей тропиков и холодных районов. Но это результат изменения не законов жизни, а их условий. Один и тот же человек в разных условиях имеет разные потребности. Существуют индивидуальные слабости и различия в сопротивляемости организма, которые требуют временных приспособлений к любой программе жизни, но необходимо, чтобы эти модификации соответствовали законам жизни. Все программы или части программы жизни, нарушающие эти законы, в конечном счете вредны. Вариации внутри закона оправданны, но недопустимо любое нарушение самого закона.

Подходы.Ваш успех или неудача в диетической реформе будут зависеть в основном от вашего подхода к вашей собственной жизни. Вы должны будете образовать и закрепить новые привычки и в то же время ликвидировать и отбросить старые. Это требует прохождения через периоды переадаптации, которые вы сможете пройти только при условии, что вы действительно хотите его пройти и что вы обладаете знаниями о правильном питании, достаточными для того, чтобы одолеть этот период. „Железо“ вашей воли часто более важно, чем железо в вашей еде.

Вы привыкнете ко всему лучшему, если вы твердо будете его придерживаться, то вы должны уметь воспрепятствовать соблазнам буфетов, общественных столовых и противостоять насмешкам ваших невежественных, находящихся в. заблуждении, хотя и благонамеренных друзей и родных. Будьте так же упорны в вашей решимости приобрести хорошие привычки, как и тогда, когда вы обретали привычку к табаку, несмотря на протесты ваших естественных инстинктов, и вы обязательно победите.

Вы можете полюбить хорошую пищу, которую вы сейчас, возможно, не любите, и даже скорее, чем вы научились любить вкус пива. Признанием простого правила: „Что не для меня, то против меня“ — вы легко сможете выработать правильное отношение к режиму питания.

Приобретенные вкусы.Наша пища имеет тенденцию становиться все больше предметом вкуса и аппетита, причем последние вырабатываются и извращаются поварами. Мы едим, что нам нравится или что приготовлено, а не то, что нам нужно. Мы принуждаем себя обретать вкус к вещам, которые не годны для нас, а которые весьма часто вредны. Возможно, у нас есть интуитивные антипатии или отвращение к пище, которую не надо отвергать. Но большинство наших симпатий и антипатий настолько обусловлены привычками, что наша антипатия к фруктам может быть часто следствием нашей привычки к табаку. Но можно спокойно терпеть внутреннее отвращение к какому-то блюду или даже типу пищи до тех пор, пока не будет достаточно других продуктов. Ненормальные антипатии к пище могут указывать на конституциональные аномалии или эмоциональные комплексы. Что бы мы ни говорили о наших антипатиях, наши симпатии к еде также не всегда надо уважать. Как говорил д-р Освальд, „капризные желания ребенка принимать непитательные или вредные продукты за съедобные никак нельзя поощрять… Ибо, как ни странно, неестественная привычка есть неусваиваемые продукты, равно как и отраву, склонна возбуждать патологическую страсть, как и все стимулы. Человеческий желудок можно приучить к самым нелепым вещам“ („Физическое воспитание“).

Обретение новых вкусов.Приобретение новых вкусов нетрудно, не труднее, чем

обретение вкуса к табаку, алкоголю, кофе, шоколаду и т. д. Если мы перейдем к реформе питания с такой же решимостью, с какой приучались к табаку, о неудаче не может быть и речи. Вкус к любой здоровой пище можно приобрести значительно быстрее и с меньшими усилиями, чем вкус к нездоровым вещам. Плутарх советовал: „Выберите наилучшие для вас условия, и привычка станет приятной для вас. Приучите ваш аппетит подчиняться разуму охотно“. Крез спросил посла богатого правителя: „Знаете ли вы, сколь непобедимы мужчины, которые могут жить на растениях и желудях?“

Еду должна характеризовать простота. Правилом должно быть: разная пища в разные приемы. Слишком много продуктов в один прием усложняет процесс пищеварения. Большое разнообразие всегда вызывает переедание. Я ввел термин „монотропическая пища“ для обозначения практики приема всего одного продукта в один прием в отличие от монодиеты, когда все время принимается лишь один продукт (единая еда, пример: молочная диета). Монотрофический прием пищи упрощает дело, но не является обременительным, если еда скомбинирована должным образом.

Наиболее строгая монодиета имеет тенденцию становиться исключительно монотонной, и долгое время ее не выдержать. В пустыне Моисей кормил иудеев монодиетой („манной“), против которой они постоянно протестовали. Молочная диета — пример настоящей монодиеты. В определенных условиях монодиета имеет определенную ценность. Но длительное время она не является ни в коей мере идеальной пищей, и не только из-за монотонности, но что более важно — из-за недостаточности. Есть и другие причины, почему разнообразные продукты не должны приниматься в один прием, не говоря уже о том, что это вызывает переедание. Чем больше разнообразия в один прием, тем сложнее и, следовательно, менее эффективным становится процесс пищеварения. Простая еда усваивается лучше и с наименьшей по сравнению со сложной пищей нагрузкой на органы пищеварения. *Усвоение наиболее эффективно, когда лишь один вид пищи принимается в один прием.*Когда игнорируют возможности пищеварительных энзимов (что характерно для миллионов людей) и не уделяется внимание соответствующим сочетаниям пищи, тем больше продуктов потребляется в один прием и тем сложнее становится процесс пищеварения.

Читатель должен понять, что я не возражаю против разнообразия пищи. Наоборот, я считаю, что это разнообразие нужно. Я только указываю на вредность распространенной практики питания обеспечить все это разнообразие в один прием пищи. Соответствующим образом приготовленная и принимаемая разнообразная диета гарантирует лучшее питание, нежели пища только из немногих продуктов. Возвращаясь к нашей главной теме — перееданию, вызываемому большим разнообразием пищи, необходимо сказать, что практически невозможно избежать переедания, пока аппетит возбуждается и стимулируется большим разнообразием в еде. Пока мы будем придерживаться принципа „много продуктов в один прием“, до тех пор пороки переедания будут с нами.

Кризы.Каждая адаптация к привычкам и воздействиям, вредным для жизни, осуществляется в результате изменений в тканях, которые, как правило, далеки от идеального состояния. Обновление и перестройка процессов, которые должны последовать за реформой в образе жизни, сопровождается отпадением и удалением этих неидеальных тканей. На их месте появляются новые, более совершенные ткани. Весь организм обновляется.

Этот процесс перестройки не всегда гладкий. Могут иметь место боли, потеря веса, раздражение кожи и др. Д-р Денсмор правильно говорит:

„Если бы после многих лет злоупотреблений мы могли бы прервать неправильный образ жизни и сразу за этим последовали бы все блага здоровья, это доказывало бы, что подобное сопротивление организма в конце концов не так уж плохо. У пьяницы процесс излечения сразу

видится, все знают, что его делает больным не вода, а алкогольный яд, к которому он привык. Его мать, сестра, возлюбленная, друзья единодушно убеждают его набраться мужества, несмотря на болезненные симптомы лечения. Но совсем по-другому относятся к человеку, пытающемуся произвести реформу в своем питании. С таким же единодушием его друзья пытаются убедить его отказаться от этого, заявляя, что он убивает себя, читают ему тома по медицине, чтобы показать, что он обедняет свою кровь „малокалорийной диетой“, а когда он возвращается к своей прежней вредной диете, то происходит то же, что и при возвращении к спиртному пьяницы; результатом является прекращение процесса выздоровления, он чувствует себя взбодренным, и это принимается за доказательство того, что весь эксперимент был неправильным, между тем как вновь начинается накапливание болезни“.

Эти обновляющие кризы редко бывают серьезными, и всегда за ними следует улучшение здоровья. Но когда они приходят, нужны настойчивость и решимость. Большинство людей, особенно молодые и энергичные, переносят их с очень небольшим дискомфортом или вовсе без него. Мы полны предубеждений и предрасположений, и настолько сильна наша тяга к старым формам и старым школам, что когда эти проявления возникают, то довольно часто, несмотря на предупреждения и подготовку к ним, очень многих постигает неудача из-за боязни: вследствие невежества или недостаточной осведомленности об этих целительных кризах прекращают реформу питания.

Извращения.Аппетит можно извращать почти неограниченно, что подтверждается привычками питания у разных народов мира. Формой извращенного аппетита является прием внутрь мела, глины, песка, угля, жженого угля, волос, краски, материи, грязи, кислот, шлака, отходов, огня, деревяшек, свечей, бумаги, грифеля, стекла, камешков, мрамора, монет и прочих несъедобных и непитательных вещей, равно как пауков, вшей, жаб, змей, черепах, пиявок и др. Несомненно, потребление соли, перца, других пряностей, табака, бетеля и им подобных веществ также должно рассматриваться как извращение вкуса.

Извращенный аппетит иногда проявляется как результат намеренного культивирования вроде употребления соли, специй, табака. Иногда это симптомы «болезни». При истерии, бледной немочи, беременности и определенных умственных и нервных заболеваниях аппетит часто требует самых необычных и отвратительных веществ.

В основе подобных извращений могут лежать нарушения или недостатки питания. Нехватка минералов или витаминов может вызвать смутное, неопределенное желание, которое заставляет жертву есть все в стремлении удовлетворить это желание. При беременности и бледной немочи ненормальные стремления, видимо, вызываются недостаточным питанием и быстро исчезают при должном питании. Частые солнечные ванны для детей, как считают, помогают предотвратить аномалии во вкусах.

Потребление грязи — форма извращенного вкуса, распространенная среди негритянского населения в жарких странах. То, что д-р Дженнингс назвал «правильным физическим сознанием, является суммой неизвращенных инстинктов и рефлексов. Видимо, необходимо подчеркнуть для читателя важность поддержания четкого „физического сознания“. Преимущества здорового физического сознания слишком очевидны и слишком многочисленны, чтобы подробно здесь распространяться. Человек, который имеет счастье владеть таким сознанием, значительно меньше подвержен опасности нарушить естественный закон, чем тот, кто не имеет этого сознания. Если в желудок первого попадает даже малая частица перца, хотя бы и вместе с пищей, она затронет его тонкую чувствительность, запомнится надолго и будет действовать как предостережение против следующего нарушения. Другим преимуществом хорошего физического сознания является то, что, предохраняя от вторжения вредных веществ в организм, оно в то же время придает приятный вкус самым простым веществам, отвечающим

потребностям организма.

Переход на новую диету

Переходите на естественную диету настолько сразу и полно, насколько позволяют вам обстоятельства.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 новой диеты, 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 головокружения и ощущения 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 быть, 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 произвести переход от старой и нездоровой практики питания к новой и гигиенической является голодание. Очищение организма, перестройка нервной системы, залечивание пороков и отмирание укоренившихся и ненормальных вожделений и вкусов гораздо быстрее происходят при голодании, чем при питании. Привыкшему употреблять соль, перец и прочие специи нелегко научиться ощущать вкус здоровой пищи, если он прекращает употребление специй и в то же время продолжает есть. Но после голодания он находит вкус в пище без пряностей и не скучает по специям. Он может преодолеть стремление к стимулирующей пище, кофе, чаю и т. д., равно как и к табаку, алкоголю, опиуму, быстрее с помощью голодания. Голодание не только ускоряет систематические перестройки организма, оно делает их легче и более переносимыми. Если голодание длится достаточно долго, даже старое стремление к большому количеству пищи приходит к естественному концу.

Читатель на основании этого не должен, однако, думать, что он обязан отложить переход на новую диету до какого-то времени в будущем, когда он найдет время для голодания. Сегодня и есть то самое время, когда надо заменять нездоровые привычки питания здоровыми, и любой, кто имеет решимость, может сделать это. Переход этот тем труднее, чем дольше его откладывать.

Молодые люди могут привыкнуть к новым привычкам значительно легче и быстрее, чем старые, и не только потому, что их организм более податлив, а потому, что, как правило, в них не настолько укоренились старые привычки, которые надо ломать.

Порывайте с вашими плохими привычками как можно скорее и вырабатывайте новые, которые будут поддерживать в вас здоровье и силу на протяжении долгой, счастливой и полезной жизни.

В большинстве случаев трудности, которые встречаются при замене старых привычек, определяются состоянием организма. Чем меньше обессилен и ослаблен организм, тем легче переход к хорошим привычкам. По этой же причине чем быстрее вы откажетесь от вредных привычек питания и начнете вырабатывать новые, которые соответствуют вашим наивысшим и правильным физиологическим потребностям, тем легче будет переход.

Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов.Практика показывает, что мы стараемся съесть гораздо меньше, когда мы за один раз употребляем всего один вид пищи. Если

мы едим овощ, мы съедаем только его, и нам этого достаточно. Но если мы съедаем два овоща, мы стараемся съесть в два раза больше. Например, если мы едим морковь и съели ее всю, мы можем приняться за спаржу или шпинат и начать еду снова. Разнообразие — толчок к прожорливости. Это доказывает, что нам не нужно разнообразие пищи для удовлетворения наших потребностей за один прием пищи. Разнообразие имеет тенденцию вызывать переедание.

Это одна из причин того, почему распространилась нездоровая привычка съедать десерт в конце приема пищи. Мы часто съедаем кусок пирога или мороженое или другой десерт уже после того, как съели всю остальную пищу, и сразу ощущаем неприятную тяжесть в желудке. Чем больше разнообразия пищи за один прием, тем больше нас тянет съесть еще больше. Если у нас шесть блюд в меню, нас тянет съесть гораздо больше, чем тогда, когда их было три. Мы — нация обжор, и переедание наше — в значительной мере результат большого количества блюд, которые ставят на стол. Такая практика в высшей мере стимулирует аппетит и вкусовые ощущения.

Действительно, стало правилом ставить блюда на стол в установленном порядке, по степени вкусовых ощущений. Начиная с блюд, доставляющих наибольшее удовольствие, мы съедаем в два, три, четыре раза больше, чем требуется, и больше того количества, которое мы съели бы без стимулирования аппетита. Мы продолжаем такую практику, пока аппетит не извратится и не становится нашим грозным господином. Это особенно касается людей, привыкших к стимулирующей диете. У них вырабатывается потребность нервной системы в стимулировании, которая апеллирует к желудку и во всех отношениях напоминает тягу пьяницы к алкоголю. Этот аппетит, который в действительности является не чем иным, как ужасной тягой обессиленных нервов к стимулянтам, которые они получают из пищи, удовлетворяется не после того, как организм получил пищу, достаточную для него, а после того, как нервная система получила достаточно стимулянтов для приведения ее к обычному состоянию. Когда этот момент достигнут, тогда невозможно избежать переедания. Теперь человек уже фанатик пищи, и его аппетит — это деспотичный, но больной хозяин. У него сильное стремление возбужденной и болезненной нервной системы не к пище, а к привычному стимулянту. Нормальный же аппетит и голод не является деспотичным хозяином человека. Нормальный человек испытывает здоровое, приятное, умеренное стремление к еде, которое никогда не является болезненным и возбужденным и которое соответствует точно реальным потребностям организма, его физиологическим нуждам. Здесь разница такая же, как между тягой пьяницы к алкоголю и желанием нормального человека выпить стакан воды. Нормальные потребности никогда не болезненны.

Начинайте дневной прием с сочных фруктов. Эти продукты содержат обилие минералов и большинство витаминов, сахара в их наиболее здоровой и готовой к усвоению форме и доставляют вкусовое удовольствие. Они легко и быстро усваиваются и не представляют проблемы для человека, который должен после еды сразу приняться за работу. Правда, обычно в них недостает сложных белков, и в большинстве из них мало кальция и витамина А. Фрукты — не универсальная еда, и никто не будет жить исключительно на них, разве только короткий период. Фрукты надо есть в их естественном, сыром виде и целиком. Неразумно, за исключением особых случаев, делать из них только соки. Свежие фрукты лучше сушеных. Консервированные фрукты практически бесполезны и часто являются просто сладостями.

Фрукты лучше всего съедать в отдельный прием, при небольшом их разнообразии. Три фрукта за раз должны удовлетворять потребности каждого.

Съедайте за день хотя бы одну крупную порцию салата. Если у вас три приема в день, нужно два раза съедать салат. Зеленые листья незаменимы в биологической диете человека. Фрукты их не заменят. Зеленые листья поставляют сложные белки, составляющие все важные

компоненты человеческого белка. Простые белки злаковых, корнеплодов, корней и фруктов или не содержат, или содержат недостаточное количество таких важных составных частей, как триптофан, лизин и др. Считают, что зеленые листья содержат достаточное количество сложных белков для удовлетворения потребностей человека. Но это возможно, если листья употреблять в большом количестве, как делает корова. У нас нет возможности для употребления такой массы листьев, и это можно было бы достичь лишь за счет растягивания желудка до уродливых размеров. Зеленые листья дают нежную клетчатку, которая поставляет необходимую массу пищи. Они же содержат различные важные витамины — А, В, С, много щелочных солей, особенно железа и кальция, и все это в легкоусваиваемой форме. Зеленое вещество (хлорофилл) также важно для совершенного питания. Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из четырех овощей, потребляться без соли, уксуса, масла, лимонного сока или приправ любого вида.

Для салата особенно пригодны следующие овощи: капуста, зеленые листья салата, сельдерей, огурцы, редиска, лук, помидоры, кресс-салат, петрушка и др. Капуста содержит в 10 раз больше кальция, чем зеленый салат, и большинством людей лучше усваивается. Лук не надо употреблять часто или в большом количестве. То же самое относится к редиске и прочим острым овощам.

Употребляйте орехи как главный источник белков. Большинство орехов богато сложными белками, так необходимыми для тканей. Белков во всех орехах достаточно, и небольшая их нехватка в отдельном виде орехов может компенсироваться белками зеленых листьев. Орехи также ценны богатыми запасами минералов и витаминов и легко усваиваемыми жирами. Большинство орехов содержит легкоусваиваемые сахара.

Употребляйте жиры в умеренном количестве. Жиры — сливочное масло, сметана, растительное масло и др. тормозят пищеварение, особенно усвоение белков, тем самым, увеличивая брожение в желудочно-кишечном тракте, следовательно, перегружая токсинами печень и почки. Жиры лучше добавлять в пищу после готовки, а не во время ее. Их нельзя потреблять с белками.

Варите сразу немногие виды продуктов и варите очень недолго. Это для тех, кто еще не готов полностью отказаться от тепловой обработки пищи. Для меня не подлежит сомнению, что исключительно сырая диета является идеальной. Кто не готов еще принять этого, должен научиться обрабатывать пищу с наименьшей ее порчей.

Пейте только чистую воду. Есть только один напиток — вода. Все другие «напитки» — это еда (фруктовые соки молоко и пр.) или яды (кофе, чай, какао, вино, содовые напитки и пр.). Потребляющий кофе или чай будет страдать от головных болей, когда прекратит прием этих ядов. Но это продлится всего несколько дней, после чего не должно быть и мысли о возвращении к их употреблению. Пейте воду, ког да у вас жажда. Ее нельзя употреблять с едой. Вода не должна быть холодной, лучше всего прохладная. Пейте ее медленно, удовлетворяя всю потребность в ней. Не принуждайте себя пить воду при отсутствии жажды и не привыкайте к постоянному питью. Пейте воду чистую, не жесткую и без добавок.

Исключайте потребление соли, перца (всех видов), гвоздики, специй и приправ. Эти вещества бесполезны и не нужны организму. Все они раздражают, извращают ощущение вкуса, тормозят усвоение пищи и вызывают переедание. Раздражающие специи — потенциальный фактор для образования рака желудка. Нормальный человек, употребляющий естественную пищу, и только тогда, когда он голоден, не нуждается в возбудителях аппетита. Тому, кто не может получить удовольствие от еды без помощи этих возбудителей, лучше всего пропустить прием пищи. Голод — лучшее блюдо. Вначале пища без привычных приправ, соли, уксуса, перца покажется пресной, невкусной. Но вскоре беспомощные вкусовые нервы восстановятся,

обложение языка исчезнет, и человек обнаружит великолепные тонкие ароматы в пище, о которых он раньше и не подозревал. Потреблявшие соль, но отказавшиеся от нее и вернувшиеся 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.

Исключайте вредные и бесполезные овощи и фрукты.Не все в растительном мире можно считать пищей. Мак, табак, белладонна, паслен и многие другие ядовиты. Много и вредных фруктов и ягод. Из числа широко распространенных лучше всего исключить из диеты ревень и крыжовник. Они содержат такой избыток щавелевой кислоты, которая делает их более или менее ядовитыми. Также существуют ядовитые и неядовитые грибы. Из них неядовитые тоже не являются пищей, ибо они абсолютно неусвояемы. Они проходят по кишечнику точно в таком виде, как были проглочены. Есть основания считать, что свекла также неусвояема. Уксус, образованный в результате брожения фруктовых сахаров, содержит спирт и уксусную кислоту. Последняя более вредна для печени, чем спирт. Уксус также тормозит пищеварение. Кислоты, будь то полезные органические или уксусная и лекарственная кислоты, очень вредны, и вдвойне для тех, у кого поражена печень. Здоровые на вид люди могут без малейшей для себя пользы потреблять эти вещества и выбрасывать их, не испытывая сколько-нибудь заметной потери энергии. Но они должны помнить, что даже самым здоровым организмом нельзя злоупотреблять долго и безнаказанно. Это не означает, что кислые фрукты не являются нездоровой пищей, но их не надо употреблять в избытке. Существует много продуктов, которые как больные, так и здоровые люди могут есть, не убивая себя постоянно. Задача трофолога — показать, что есть лучше всего то, что обеспечивает наибольшую энергию и наибольшую продолжительность жизни.

Белый сахар — пища «медленного умирания», как и белая мука и полированный рис. В нем нет минеральных солей и витаминов. Сахар не является необходимой частью диеты. Тягу к сладостям у детей можно удовлетворить лучше всего сладкими фруктами, а не нездоровой стряпней кондитеров и булочников. Все неестественные, с примесями продукты нужно упорно и последовательно исключать из диеты. Сахар и другие продукты, подобно денатурированным злакам, употребляются в избыточном количестве. Особенно распространены изделия из денатурированных злаков, белого сахара, замороженных яиц, пастеризованного молока, синтетических добавок и др. Реформа в диете требует радикального изменения — полного поворота к природе.

Основу каждого приема должны составлять свежие фрукты или свежие овощи (в зависимости от того, фруктовый это или овощной прием). Если пища в исключительно сыром виде неприемлема, она должна быть сырой по меньшей мере на три четверти. При этом должно быть правильное сочетание продуктов.

Как правило, растительные масла и кислоты не надо добавлять в салаты. Кислоты мешают усвоению как крахмалов, так и белков. Выделение соляной кислоты в желудке слабое или отсутствует, когда в пищу добавляют неэмульсионные жиры. Не следует употреблять уксус и лимонный сок. Жиры мешают также и усвоению белков.

Соки капусты и других овощей, добавленные в пищу, сильно увеличивают выделение желудочного сока. Кроме того, они заметно повышают содержание энзимов. Отсюда важность большого количества зеленых овощей с белковой пищей. Капустный сок практически полностью нейтрализует и противостоит тормозящему действию жиров на выделение желудочного сока и желудочную подвижность, ибо, как уже было сказано, даже небольшое количество жира замедляет выделение желудочных соков.

Фрукты, несмотря на их высокую питательную ценность, будучи съеденными вместе с

обычной едой, могут превратить всю еду в гниющую массу. Из-за легкости, с которой они бродят после нарушения их оболочки (кожуры), из-за их химического строения фрукты лучше всего съедать отдельно — кислые фрукты в один прием, сладкие — в другой. Фрукты требуют от 65 до 80 мин для усвоения организмом. Употреблять их вместе с пищей, требующей для своего усвоения часы, — значит вызвать хаос в химии пищеварительного процесса. Если фрукты «не идут» у вас, попытайтесь есть их правильно и убедитесь, насколько чудесной пищей они являются.

Составление меню

Новичка в науке о правильном питании обычно вводят в заблуждение противоречивые высказывания «авторитетов» и огромное количество умно рекламируемых «здоровых продуктов». Большинство этих заявлений лживо. Эти продукты значительно уступают свежим овощам, а некоторые из них прямо вредны. Авторы рецептов и поваренных книг ничего не знают о новых знаниях в области питания. Они смешивают продукты более или менее беспорядочно и случайно, по установившейся традиции делая вкусными неусваиваемые продукты. По их рекомендациям портится большое количество продуктов.

Нижеследующие простые меню будут достаточны, чтобы удовлетворять потребности в питании человека, занимающегося тяжелым физическим трудом. Хронически больные должны есть значительно меньше. Работникам умственного труда требуется меньше крахмалов. Употребляя только здоровую пищу и следуя правилам пищевых сочетаний, можно легко разработать большое разнообразие в меню. Моя цель — научить принципам правильного питания, чтобы можно было разработать меню из имеющихся под руками продуктов. Меню должно меняться в разные сезоны, ибо в разные сезоны разные продукты. Продукты различны в разных частях страны, так что меню для одной части не годится для другой. Надо исходить не из схем, а из принципов. Изучите принципы, и вы сможете разработать ваши собственные меню. Не будьте всю вашу жизнь зависимы от меню, разработанных другими. Учтите при его разработке, что любой зеленый овощ можно заменить другим. Если одного вида крахмала нет, его можно заменить другим. Если вы не можете обеспечить белок, указанный в меню, можно использовать другой. Так, если нет тыквы, используйте картофель или горох; если нет шпината, употребляйте свекольную ботву и т. д. Составление меню столь просто, что вы никогда не будете ломать голову над тем, что есть. Чередуйте еду ежедневно, не делайте ее однообразной. Вот примерные меню:

ЗАВТРАК (*первый*, на выбор):
1) три апельсина;
2) неподсахаренный грейпфрут;
3) 200 г винограда, одно яблоко;
4) 2 груши, 8 штук свежего или сушенного на солнце инжира;
5) намоченный чернослив, 1 яблоко (или груша);
6) 2 груши, горсть фиников или инжира (сушенных на солнце);
7) блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы;
8) 1 яблоко (или 200 г винограда), блюдо фиников или чернослива;
9) арбуз;
10) дыня;
11) персики без сахара (можно со сметаной);
12) ягоды без сахара (можно со сметаной).

ЗАВТРАК (*второй*, в полдень, на выбор):
1) овощной салат (морковь, свекла, шпинат);
2) овощной салат + чашка сухих злаков + репа;
3) сельдерей (редис) + капуста (китайская) + авокадо;
4) овощной салат + морковь + зеленый горошек;
5) салат из кислых фруктов + 100 г очищенных орехов;

6) овощной салат (цветная капуста + кукуруза свежая + чард, листья швейцарской капусты);
7) овощной салат (4 репы + деревенский сыр);
8) овощной салат (шпинат + орехи).

ОБЕД (вечер, на выбор):
1) овощной салат, шпинат, орехи;
2) салат из сырых фруктов, яблоки, орехи;
3) овощной салат, капуста (китайская), авокадо;
4) овощной салат, капуста (свекольная ботва), орехи;
5) овощной салат, редис (с ботвой), орехи;
6) салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра.

Следующие меню включают овощи, приготовленные на пару, хотя я не советую употреблять их регулярно:

ЗАВТРАК (*первый*, на выбор):
1) дыня сладкая;
2) яблоко, сушеный инжир, финиковая слива (персимон);
3) 200 г винограда, 10 фиников, груша;
4) дыня;
5) грейпфрут, апельсин;
6) 200 г винограда, финиковая слива, чернослив.

ЗАВТРАК (*второй*, в полдень, на выбор):
1) зеленый салат, огурец и сельдерей, шпинат (на пару), картофель (печеный);
2) зеленый салат, редис, зеленый перец, цветная капуста (печеная), морковь (на пару);
3) зеленый салат, лук, швейцарская капуста, горошек;
4) зеленый салат, капуста, огурцы, ботва свекольная, свекла, кусочек хлеба из цельной пшеницы;
5) зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный), кусок хлеба с маслом;
6) сельдерей, стручковый горошек, капуста цветная, морковь (на пару), хлеб из цельной пшеницы;
7) овощной салат, шпинат (на пару), артишок;
8) овощной салат, картофель (печенный), капуста (кудрявая, на пару).

ОБЕД (вечер, на выбор):
1) зеленый салат, огурец и помидор, шпинат, орехи;
2) сельдерей и редис, брюссельская капуста (на пару), горчичная ботва, кусок мяса (жареного);
3) овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы, орехи;
4) зеленый салат, зеленый перец, эндивий, свекольная ботва, лук (на пару), орехи;
5) эндивий, редис, стручковые бобы, ботва репы, деревенский сыр;
6) зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару), шпинат, яйца;
7) овощной салат, брокколи (на пару), зеленые бобы (на пару), 100 г орехов;
8) овощной салат, цветная капуста (на пару или печеная), листья швейцарской капусты (на пару), 100 г грецких орехов.

Те, кто желает употреблять мясо или яйца, могут заменить в нижеследующих меню на них орехи и сыр, за исключением случаев, когда употребляются фруктовые салаты. Строгие вегетарианцы исключают из меню сыр.

ПРОСТЫЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ (на выбор)

Завтрак (первый):Арбуз
Завтрак (второй):Овощной салат, шпинат, картофель
Обед:Большая порция сырого салата, брокколи, зеленые бобы, 100 г очищенных орехов

Завтрак (первый):200 г винограда, 1 яблоко, 10 фиников
Завтрак (второй):Овощной салат, швейцарская капуста, картофель
Обед:Овощной салат, тыква, 100 г орехов

Завтрак (первый):1 спелый банан, 1 груша, 10 штук инжира
Завтрак (второй):Овощной салат, свекольная ботва, тыква (печеная)
Обед:Овощной салат, капуста, спаржа, 100 г миндальных орехов

Завтрак (первый):Дыня
Завтрак (второй):Овощной салат, шпинат, артишок
Обед:Овощной салат, зеленые бобы, кукуруза свежая, авокадо

Диета для работающих.Люди, занимающиеся физической работой, нуждаются в большем количестве пищи по сравнению с занятыми умственным трудом. Но это различие в количестве пищи не такое большое, как полагают. Те, кто призывает есть больше, — «пищевые пьяницы». Обычно они едят в два, три, четыре раза больше, чем усваивают. Они снижают свою энергию перееданием, одновременно отравляя себя.

Когда они скучают по своему укоренившемуся стимулу к пище и чувствуют слабость, головокружение и болезненность, они ошибочно принимают эти «ужасные» стимулы за показатель того, что им нужно большее количество стимулирующей еды. Они обессилены и отравлены из-за переедания и по ошибке принимают эти симптомы за нормальные потребности организма в питании.

Эти люди много страдают, рано стареют и преждевременно умирают из-за переедания. Сердечные заболевания, атеросклероз, диабет, рак и т. д. укорачивают их жизнь до того естественного конца, которого они достигли бы, если были бы благоразумными. Они должны помнить слова С. Грэхема: «Пьяница может достичь старого возраста, обжора — никогда».

Пища и «повышение тонуса».Пища часто употребляется для «повышения тонуса». Стимулирование же организма наступает сразу после еды, если прием пищи не чересчур большой. Есть, когда нет действительной потребности в еде, используя ее лишь для стимулирующего эффекта, означает злоупотребление пищей.

Питание во время болезни

Д-р Филипп Норман пишет: «Видимо, в современной медицине наиболее запутан раздел о проблеме питания. Учебники о болезнях поразительно бедны сколько-нибудь ясными сведениями по этому вопросу. Авторы их утверждают, что медики будто бы достаточно обучены диететике. Указания относительно диеты обычно сопровождаются признанием: „Конечно, диету надо тщательно планировать“. Самое наглядное проявление этих медицинских знаний можно найти на диетической кухне больниц. И обслуживающий персонал, и сами больные говорят о недостатках госпитального содержания, но по традиции больными (и врачами) это воспринимается как неизбежная и неприятная составная часть процесса самого лечения, которая их ожидает.

Диетврачи слишком часто являются не более чем поварами, которые пытаются повысить внешнюю привлекательность пищи, не задумываясь или не зная вовсе истинных потребностей больных в питании. Обычная еда, потребляемая сейчас, — это вершина усилий поваров, которые исходят скорее из вкусовых ощущений, чем из соображений разума. Главная их забота — скомбинировать белки, углеводы и жиры. Калорийная концепция затормозила логическое и рациональное мышление в вопросе диеты в большей мере, чем любой другой фактор. Калории всегда ассоциируются с белками, углеводами и жирами. Но калорийная концепция скорее энергетическая, нежели пищевая.

Поддержание такого сложного агрегата из клеток, как человеческий организм, существенно отличается от простого сгорания топлива с целью, например, производства пара».

Не лучше дело с этим вопросом обстоит и среди сторонников отказа от лекарств. Многие из них не обращают никакого внимания на диету. А те, кто обращает, знают о ней очень мало и, к их стыду, руководствуются тем, что они выучили на лекциях и из работ клики лекторов — рэкетиров, которые, владея часто патентами на продажу продуктов питания, не имеют ни опыта, ни знаний в трофологии.

«Типовое питание», «полярное питание», питание в зависимости от темперамента и прочие виды «индивидуализированных» диет основаны на заблуждениях и ошибках самого большого толка. Однако их авторы часто разрабатывали диеты, значительно превосходившие по качеству общепринятую диету.

Другая группа людей предлагает «специфические диеты» от «специфических болезней». Д-р Х. Финкель пишет: «Надо надеяться, что в будущем врачи узнают лечебную ценность каждого вида продукта и будут прописывать его, как сейчас лекарство». Разработана четкая «диетофармакопея»: абрикосы — от головокружения, полноты и запоров; свекла — от болезней почек и мочевого пузыря; огурцы — для очищения крови; ананасы — при болезни горла; лук-порей — при кашле, простуде и бессоннице; шпинат и свекольная ботва — при анемии; оливковое масло — при камнях в печени; лимоны и виноград — при раке; сельдерей и рыба — при нервных заболеваниях и т. д. Это — аллопатическая медицина.

Я согласен с д-ром Вегером, что ни одна пища, прежде всего, не имеет лечебных свойств. Он справедливо говорит, что тот, кто рекомендует или принимает определенный вид пищи для излечения какой-то болезни, находится все еще в «детсаде или начальном классе школы знаний о питании и здоровье». Нельзя доверять заявлениям о терапевтических свойствах определенных продуктов.

Автор настоящей книги и другие врачи тщательно изучили и проверили на практике теории и концепции тех, кто утверждает, будто продукты питания оказывают специфическое воздействие на определенные органы и ткани организма. Мы неоднократно предписывали

прием этих продуктов и наблюдали за их эффектом. Но их воздействие так и не проявилось.

Сходными являются и попытки питать отдельные органы тела. Нам говорят, будто есть определенные продукты для питания глаз или нервов, волос или ногтей, мозга и т. д., будто некоторые продукты «намагничивают» тело, или вызывают сон, или заряжают энергией и т. п. Но таких продуктов не существует.

Диетический ансамбль должен удовлетворять полностью весь ансамбль пищевых потребностей организма, прежде чем любой из органов получит достаточное питание. Ни один из продуктов, хороший для мускулов, не будет плохим для нервов или другого органа. Что хорошо для зубов, хорошо для каждого органа. Продукты, стимулирующие и сохраняющие красоту кожи, в равной мере полезны для мозга. Продукты, строящие сильный, эффективно работающий желудок, как раз те, что укрепляют и сердце, и печень, и почки. Что хорошо для одного, хорошо для всех, что совершенствует один орган, совершенствует и все остальное. Организм — это единое целое, он идет вперед или вспять как единое целое. Поэтому его надо кормить целиком, а не отдельные его части.

Продукты попадают в пищеварительный тракт и распадаются на составные питательные элементы, входят в кровь в виде минеральных солей, аминокислот, моносахаридов, глицерина и воды. Именно в таком качестве они циркулируют в крови, достигая всех органов и тканей. Крови удается поддерживать удивительное единство структуры и состава независимо от съеденной пищи. Именно кровь и питает органы.

Одна из величайших ошибок калорийных концепций питания заключается в том, что химические реакции, происходящие вследствие обычно принятых несуразных пищевых комбинаций, настолько изменяют характер и ценность компонентов еды, что те, кто ее принимает, никогда не получают даже тех калорий, которые там имеются. То же относится к рационам, разрабатываемым с особым упором на витамины. Из-за существующей путаницы в вопросе питания и стимулирования организма многие прежние ошибки продолжают царить в головах людей и воздействуют на простого человека, равно как на диетолога и врача.

Д-р Тролл с сожалением констатирует, что врачи обычно говорят бледным, малокровным и истощенным больным (которым другими врачами была рекомендована вегетарианская диета), будто им требуется «более стимулирующая пища», имея в виду, конечно, мясо. Я сам слышал, как врачи старой школы называли мясо, рыбу и птицу «высшими и повышающими тонус» продуктами в отличие от овощей, которые якобы являются «низшими и снижающими силу» продуктами питания.

Так называемые укрепляющие продукты стимулируют нервы и мускулы, способствуют ожирению, придают лицу цвет и создают фиктивную видимость здоровья, но они уносят энергию, изнашивают ткани, разрушают сосуды чрезмерным полнокровием, перегружают сердце, вызывают атеросклероз и ведут к преждевременной старости и смерти. В вопросах питания, как и во многих других, обнаруживается отсутствие предвидения конечных, стабильных воздействий, принимаются во внимание лишь непосредственные и временные результаты. Вряд ли надо слишком часто повторять: «Чем больше вы едите, тем больше себя отравляете и тем быстрее изнашиваете свой организм». Ошибочные суждения о мясе и овощах вовсе не отжили свой век, и их можно часто слышать и сегодня. Все еще о питательности судят не столько с точки зрения стимулирования организма, сколько содержания белков, углеводов и калорий.

Распространенное выражение «высокий уровень жизни» означает чрезмерное увлечение вредными блюдами. Когда же люди становятся «ходячими мешками» болезней и жалкими развалинами преждевременно изношенного организма, о них говорят как о жертвах «высокого уровня жизни». Этот термин как бы подразумевает, что явно неприлично есть простую,

здоровую пищу и оставаться здоровым. О владельце жалкого, больного желудка, который жил на горячих пирожках, жареном мясе, пирожных, пудингах и другой концентрированной пище и закусках, пока чуть не умер, говорят, что он страдает от «слишком хорошей жизни», как будто здоровая жизнь фактически плоха. Нам говорят, что жирные блюда, блины, пироги и прочее, которые подавляют пищеварительные органы, «слишком содержательны», как будто здоровые и полезные продукты обязательно должны быть «несодержательными».

Все гигиенисты, начиная с Дженнингса и Тролла и кончая нынешними, встречались с несчастными больными, которые полжизни страдали от слабости и недомоганий из-за неправильной диеты, но которые, когда им предлагали перейти и строго придерживаться разумной диеты из овощей и фруктов, позволяющей восстановить здоровье, бодрость и работоспособность и продлить жизнь, отвечали, что «пусть я проживу более приятную, хотя и меньшую жизнь», будто здоровая жизнь обязательно не является «приятной».

Несомненно, ни один человек, имеющий ясные и правильные представления о взаимосвязи питания и здоровья, не стал бы говорить подобную несуразицу. Эти высказывания не только вводят в заблуждение тех, кому предназначены, но свидетельствуют о явном отсутствии ясности в голове самих их авторов.

«Кушайте, что вам подходит», — это обычный совет врача тем, кто интересуется диетой. Но что нам подходит? Этот совет, подобный совету есть все, на что есть аппетит, обычно означает просто совет питаться соответственно установившимся привычкам. Согласно распространенному в народе представлению (равно как и среди самих врачей) отсутствие дискомфорта в желудке непосредственно после приема пищи есть показатель ее безвредности. Но нет более глубокого заблуждения, чем это. Самая плохая пища и самые непригодные или вредные для еды продукты редко сразу вызывают какой-либо дискомфорт в желудке. Пищеварительная система способна выдержать какое-то время грубое злоупотребление ею, но истинной проверкой ценности пищи может быть только ответ на вопрос, насыщает ли она ткани нужными элементами.

Как бы хорошо ни функционировали пищеварительные органы и какую бы легкость и комфорт ни испытывал человек после принятия пищи, организм не может получить тех существенных элементов, которые в ней отсутствуют. Если в рационе недостает некоторых существенных элементов питания, ткани будут страдать от этого. И это является ответом тем хиропрактикам, которые утверждают, что «если восстановить пищеварительные органы до нормального состояния, то больной сможет есть все, что ему хочется». Организм не может взять из пищи элементы, которые там отсутствуют, подобно тому, как растение не может извлечь из почвы элементы, которых там нет.

Наконец, несовершенное усвоение может привести к брожению и разложейию пищи с отдаленным по времени дискомфортом. Появившийся через несколько часов лишь небольшой метеоризм может стать единственным проявлением этого дискомфорта. Отсутствие одних питательных элементов, избыток других или присутствие вредных элементов — все это может вызвать недомогание.

Доброй памяти мой друг д-р У. Хавард предложил следующую практическую классификацию диет согласно тем изначальным целям, которым они призваны служить:

«Строительная» диета, или диета для физического роста, — богатая белками, углеводами, минералами и витаминами, предназначенная для растущего ребенка, беременной женщины, выздоравливающего больного и человека, имеющего длительное голодание.

Поддерживающая диета, или диета, богатая минералами, витаминами и углеводами, но бедная белками. Это — для взрослого человека.

Лечебная, или очистительная диета— богатая минералами, витаминами, но практически

лишенная белков, крахмала, сахара и жиров. Она — для хронически больного.

Существует расхождение, слишком глубокое, чтобы его можно было преодолеть на основе какого-либо компромисса, между системой питания, ориентирующейся на пищеварительную и ассимилирующую способность человека, и всеми прочими системами, пытающимися осуществлять насильственное питание, исходя из кажущихся или теоретических потребностей, но игнорирующими или не принимающими во внимание способность больного к перевариванию пищи и ее ассимиляции.

Гигиенисты же учитывают не только пищеварительную, но и ассимилирующую способность человека. Мы считаем, что нельзя ничего получить от простого прохождения пищи через человека, если она не усвоена.

«Питание!» — кричат громче всех те, кто лечит нас. «Вам нужно больше питаться!» — пишет в «Возвращении к природе» Адольф Джаст. Но как может питаться организм, когда он не в состоянии абсорбировать и особенно расщепить то, что в него уже до того напихано? Почти каждый больной, которому рекомендуют больше есть, уже ослаблен предшествующим питанием, фактически чахнет от переедания. Такие больные не только не могут абсорбировать, но даже просто переварить пищу. Насколько глупо давать еще пищу, когда она не может быть ни переварена, ни абсорбирована, ни ассимилирована!

Нужна не дополнительная пища, а дополнительная способность к ассимиляции и выделению, которую следует обеспечить, прежде всего, с помощью отдыха, голодания и гигиены. И все это до того, как думать о еде. **При большинстве заболеваний ничто не окажет большую пользу, чем голодание, часто продолжительное.** Для восстановления энергии и для большинства обладателей внешних проявлений здоровья и энергии необходимо сократить излишества в еде.

Многие из докторов разных направлений и школ не согласятся с этим. Но поскольку почти никто из них сам никогда не провел длительного лечебного голодания и не был свидетелем пользы этого голодания для других и вряд ли серьезно изучал этот вопрос, они не имеют права компетентно рассуждать о методе лечения, о котором не имеют или почти не имеют представления с практической точки зрения. Фактически вообще не существует проблемы питания при остром заболевании, ибо *в остром состоянии болезни нельзя давать никакой пищи.*

Объем пищи, даваемой больному, всегда должен соответствовать его силе. Чем слабее организм, тем всегда слабее и его пищеварительная способность. Питание больных большим количеством «концентрированной» пищи на том основании, что они едят обычно столько пищи или что «большое количество хорошей питательной пищи» лишь укрепит их, является распространенной, но ошибочной практикой.

Больных надо кормить не на основании каких-либо произвольных стандартов, подобно тому, что они должны получать ежедневно 3000 калорий или что им «нужно столько-то унций протеина», а *соответственно их способности усвоить съеденную пищу*.

Важно признать, что потребности больного организма в питании отличаются от потребностей здорового организма. Особенно большую осторожность надо проявлять при питании человека, который стремится избавиться от болезни, чем просто для поддержания здоровья. От больного требуется твердая решимость делать все, что необходимо. Он должен отказаться от старых привычек и придерживаться радикально новой программы.

В тех случаях, когда отсутствие минеральных солей и витаминов привело к истощению тканей и органов и в организме существуют излишние кислоты, обычно неизбежно развивается один или несколько кризов, прежде чем произойдет явное и действительное улучшение.

Опровергая мнение, будто упитанность и мускульная сила организма должны считаться критерием правильности любого режима, предписанного хронически больному, указывая, что

питание приводит к усилению боли, воспалению, дискомфорту, лихорадочному состоянию и раздражительности организма и к тому же прямо пропорционально объему принимаемой пищи и ее предполагаемых питательных качеств и что голодание или прием нераздражающей и нестимулирующей пищи и напитков в умеренном количестве снижает остроту заболевания и делает более определенным выздоровление, Грэхем писал в своих «Лекциях»: «И, тем не менее, сам хронический больной, его друзья, а иногда и врач, видимо, считают, что упитанность и мускульная сила как раз то главное, что надо желать и к чему стремиться и что любой прописываемый режим более или менее правилен и потому его надо приветствовать, ибо он отвечает обеим целям. Но если этих людей должным образом просветить, они узнали бы, что **чем больше питается организм, пока в нем происходят болезненные процессы, тем больше усиливается болезнь… Главная и первоочередная цель, к которой должен стремиться больной, это преодоление и удаление болезненных процессов и болезненного состояния и восстановление нормального здорового состояния всех частей, а уж потом питание**организма для достижения упитанности и силы, и настолько быстро, насколько это позволят слабейшие части организма без угрозы повторного их заболевания (выделено Шелтоном. — *Переводчик.*)

Режим, наиболее отвечающий цели ликвидации болезненного процесса и болезненного состояния, чаще всего вызывает снижение веса и мускульной силы (заметьте, что уменьшается лишь мускульная сила!). Но когда болезненный процесс прекращается и начинаются здоровые процессы, тот же режим, возможно, увеличит и силу с быстротой, какую допускает наивысшая степень конституции данного организма».

Такое увеличение веса и силы (при том же режиме) означало фактическую потерю действительной силы. Каждый опытный гигиенист знает, что все, что говорит Грэхем, — правда.

Распространенная практика набивать едой хронически больного, как сноп колосьями, — это зло. Это плохо даже для снопа, а уж тем более для человека. По поводу такой практики Грэхем писал: «При установлении диеты для хронического больного необходимо всегда помнить, что масштабы и степень внезапности любого изменения должны соответствовать физиологическому и патологическому состоянию и обстоятельствам больного. Особенно важно помнить, что больную часть или орган нужно считать мерой способности организма. Если котел паровой машины способен в некоторых своих частях выдержать давление в 50 фунтов на квадратный дюйм, а в других — лишь 10 фунтов, ясно, что инженеру не сделает честь посчитать мерой общей мощности котла наиболее крепкие части его и пытаться поднять давление до 40 фунтов, ибо такая попытка приведет к разрыву котла в его наиболее слабых частях. Поэтому он должен сделать слабейшие части мерой общей мощности котла и поднять давление до уровня, который позволяют эти части.

Равным образом тот, кто имеет больные легкие или печень или любую другую часть, но при этом обладает крепким желудком, должен ориентироваться при установлении количества пищи для себя на способности не желудка, а больного органа. Это имеет важнейшее значение для больного, но именно это правило, которое нельзя игнорировать безнаказанно, постоянно и повсеместно нарушается. Вряд ли распространено более часто явление, чем то, когда человек усиленно работает в состоянии серьезного хронического заболевания, поглощая непомерную по количеству и качеству пищу и совершая прочие ошибки в питании и все же продолжая защищать правильность своих привычек и практики на том основании, что „желудок его никогда не беспокоит“. Увы! Они не знают, что желудок является главным источником всех их бед. Приняв правильный режим и строго его придерживаясь даже непродолжительное время, он испытал бы такое уменьшение своих страданий, если не восстановление здоровья, которое убедило бы его

полностью в непригодности делать сравнительно здоровый желудок мерой физиологической способности организма».

Есть диетологи и врачи, которые действуют по принципу, что если наполнить желудок пищей, содержащей достаточно витаминов, минералов и белков, то последние так или иначе попадут в кровь и будут использованы. Считается, что витамин А важен для хорошего зрения. Персики и сметана содержат значительно больше этого витамина, чем хлебный пудинг, так часто съедаемый на десерт. Поэтому персики и сметану рекомендуют в качестве десерта.

Но эти продукты, съедаемые в конце обычного приема пищи, не гарантируют получения едоком витамина А, содержащегося в них. Они должны быть прежде всего усвоены, и диетолог, игнорирующий этот процесс, просто невежествен. Более важно обеспечить организм необходимыми питательными веществами, чем просто дать пищу, даже наилучшую. Все болезненные состояния, особенно болезни пищеварительного тракта — острый гастроэнтерит, пептические язвы, хронические и острые гастриты, диарея, потеря зубов, тошнота и рвота по любой причине: от беременности, сердечной недостаточности и других, отсутствие аппетита из-за лихорадки, серьезные воспаления, боли во внутренних органах или сильная боль в любой части тела в результате операции и анестезии, при состоянии умственной депрессии, из-за беспокойства, страха, горя и неврастении и психоневроза и т. д. — все это мешает приему пищи. Мигрень, как и эпилепсия, не только мешает приему пищи, но часто вызывает рвоту. Усвоению пищи препятствуют болезни, сопровождающиеся поносами, а также энтериты, кишечные паразиты, туберкулез кишечника, трофические язвы, болезни печени и мочевого пузыря. То же при сахарном диабете, заболеваниях печени, хроническом алкоголизме, болезни Брайта, сердечных заболеваниях, различных нервных беспокойствах и при общем токсическом состоянии. Повышенная кислотность в условиях недостаточного отдыха и сна при расширенной щитовидной железе, беременности и кормлении, упадке сил, при лихорадке и повышенной температуре повышает потребность организма в еде без одновременного, как правило, усиления способности его к перевариванию, всасыванию и ассимиляции этой пищи. В отдельных случаях прямо наблюдается заметное снижение общей способности к усвоению съеденной пищи.

Многие из терапевтических мер, применяемых врачами различных школ, мешают правильному питанию организма. Жидкие диеты, диеты из протертой пищи, рекомендуемые при язвах желудка, некоторые ограничительные диеты, лекарственные соли, кислоты и щелочи, слабительные, очистительные, лекарства для усиления мочеотделения — все это нарушает пищеварение, всасывание и использование пищи.

*Любое вмешательство, возбуждающее организм, снижает пищеварительную и ассимилирующую способность.*На пищеварительных процессах сказывается недостаток солнца, физических упражнений, сна, нервные беспокойства и многие другие факторы. Употребление табака также мешает усвоению пищи и, следовательно, правильному ее использованию. Кофе и чай вызывают преждевременное опустошение желудка, тем самым тормозят прием пищи. Подобный же эффект от горьких настоек.

Отсутствие пищеварения, всасывания и использования пищи не обусловливается только пищевым фактором. Неусвоение означает брожение углеводов и разложение белков, а также распад жиров и потерю минеральных солей и витаминов. Если пища не всасывается по любой причине, происходит потеря жирных кислот, аминокислот, сахаров, минералов и витаминов. При диабете в основном теряется сахар, при болезни Брайта — азот, но потеря и того и другого вызывает уже утрату других, связанных с ними элементов.

Неразумна попытка лечить недомогания, связанные с питанием и обусловленные любым или всеми перечисленными выше обстоятельствами, с помощью концентрированных витаминов и минералов. Способность организма к всасыванию и ассимиляции этих веществ не повысится

путем навязывания ему концентрированных или увеличенных доз этих веществ. К тому же они неусвояемы в отсутствие белков, углеводов и жиров. Единственный рациональный путь к лечению в таких случаях — это устранить причины, вызвавшие и поддерживающие болезнь, и способствовать этим возвращению здоровья. А с возвращением здоровья вновь появятся и нормальное пищеварение, и всасывание, и ассимиляция.

Лечение больных витаминами или минеральными концентратами или теми и другими и игнорирование многообразия причин болезни равносильно устаревшей практике лекарственной терапии. Просто это еще одна попытка врача «вылечить» болезнь, не дав себе труда устранить ее причину. Это так же бессмысленно, как и лечить пьяницу от алкоголизма дозированными порциями витаминов и минеральных солей или лекарствами. Слишком много врачей не уделяют внимания другим важным факторам. Они часто жалуются, что тот или иной больной не может усвоить какие-то пищевые элементы, и прибегают к лекарствам или безлекарственной стимуляции, к удалению желез или инъекции витаминов или другим бесполезным средствам лечения и полностью игнорируют естественные факторы, от которых зависит правильное усвоение пищи. Они игнорируют необходимость солнца, физических упражнений, отдыха и сна, спокойствия и массы других факторов жизни, которые важны для правильного пищеварения. Табак нарушает пищеварение, правильное использование пищи, а биохимики твердят о неспособности «здорового» курильщика усвоить витамины. Природные витамины — не лекарство, и неразумно говорить, будто они используются как таковое, когда выписываются при каких-либо заболеваниях. В равной мере можно назвать лекарством и воду, которая восстанавливает силы у человека при утолении жажды. Это всегда пищевые элементы. А синтетические витамины — лекарство и ничего более.

Я много слышу и читаю о том, как овощи, яйца, фрукты и молоко «излечивают» многие болезни. У меня много больных из разных уголков страны, которые едят эти продукты, предписанные врачами старой школы или людьми, лечащимися этим методом, и все равно остаются больными. Беда, что они по-прежнему потребляют огромное количество «хорошей, питательной пищи для поддержания силы». Другими словами, врачи их перекармливают.

Практика показывает неразрывную связь между влиянием недостаточной и плохо сбалансированной пищи и действием токсинов. Эти процессы настолько взаимосвязаны, что их нельзя отделить один от другого. Они — сиамские близнецы. Переоценка какого-либо пищевого фактора — белка, витамина или минерала — является ошибкой. Идеальное питание возможно, когда в диете имеются в достаточном количестве и правильных пропорциях все пищевые факторы. Заметьте: я говорю — они должны быть в каждом приеме пищи, как считают те, кто отстаивает «сбалансированные блюда». Что нужно, так это «сбалансированная диета». Между различными элементами диеты существует взаимозави симость. Витамины и все прочие пищевые факторы срабатывают лучшим образом в сотрудничестве друг с другом.

Сбалансированная диета.По поводу дискуссии о необходимости для здоровья человека иметь сбалансированную диету (заметьте: это не так называемые «сбалансированные блюда») В. Линдляр заявил: «Не логично ли считать, что и больные также должны получать достаточно (и в правильных соотношениях) белки, углеводы, жиры и каждый известный нам минерал и витамины, необходимые для жизни?»

Естественно, больные должны получать сбалансированное питание, прежде чем будут сделаны какие-либо добавления или модификации, необходимые для их специфических заболеваний. Но вместо этого часто важнее, чтобы больной вообще воздерживался от пищи или на время перешел на очень ограниченную диету, прежде чем он сможет рассчитывать на возвращение здоровья. Сбалансированная диета больше подходит для дальнейшего восстановления сил уже после того, как в основном завершится сам процесс выздоровления.

Молочная диета.Большинство заявлений о лечебных свойствах молочной диеты фальшивы. Молоко не содержит избытка витаминов или минералов, которые компенсировали бы вред от потребления другой, безжизненной пищи. Эта диета неправильно классифицируется как «защитная». У лабораторных крыс, посаженных исключительно на молочную диету, развивалась анемия. Длительная молочная диета в конечном итоге делало детей уязвимыми к так называемым инфекциям в течение их всей последующей жизни, приводило даже к туберкулезу. Берг, проводивший опыты на людях, нашел, что, если давать только одного молока в объеме, нужном для полного обеспечения потребностей организма в белках, количество щелочей в молоке оказывается недостаточным ни для растущего юноши, ни для взрослого. По его словам, «естественное молоко содержит богатые кислотой белки, и, пока эти белки не будут полностью использованы организмом (как это происходит у грудного младенца с нормальным развитием), общий запас щелочей не поступит в распоряжение организма».

Лейман и Реймонд на экспериментах с кроликами, очень чувствительными к кислотам, показали, что эти животные, находясь на диете из коровьего молока, умирают от ацидоза. Когда же в это молоко добавляется нитрат соды, ацидоз исчезает, а содержание аммиака в моче уменьшается. «Молоко, — пишет Берг, — как хорошо известно, содержит достаточно неорганических компонентов (минералов) лишь для раннего периода жизни, но при потреблении взрослыми требует добавления небольшого количества железа. Однако, судя по моим опытам (это касается взрослых людей), большое количество белков в молоке приводит к недостатку в нем щелочей». Чтобы она сослужила службу, молочная диета требует большого «жонглирования» с ней. В 80 % случаев она приводит к запору, в 10 % — к поносу, вызывает сильный метеоризм, раздувание желудка и дискомфорт. У некоторых появляется сужение кишечника, и у всех повышается кровяное давление. Молоко дает большую нагрузку на сердце, печень, желудок, кишечник, почки, легкие и железы.

Многие больные быстро набирают вес на молочной диете, но такой прирост веса — не добавка к здоровью и почти всегда не является постоянным. Здоровье многих больных молоко полностью разрушает.

Мясная диета.В последние годы мясная диета Сейлсбери породила среди некоторых людей кратковременную моду. Прошло почти 50 лет с момента ее использования для лечебных целей, в том числе для лечения артрита и туберкулеза. Сейлсбери исходил из того, что большинство болезней возникает из-за брожения в пищеварительном тракте. Он исключил из диеты углеводы, чтобы обречь на смерть бродильные клетки. Но это не имело под собой научных оснований. И хотя он и его последователи говорили о «замечательной победе», метод лечения мясной диетой просуществовал недолго.

Сейлсбери правильно описал последствия крахмальной и сахарной диет, назвав их «вулканом брожения в пищеварительном тракте». Брожение происходит и при обычном, просто нерегулярном питании. Отсюда и пагубные последствия брожения. Выход не в другом зле — потреблении мяса, разложение которого ведет к образованию еще большей кислотности.

«Симптоматическое» питание.Как пациенты, так и врачи часто используют пищу в качестве паллиатива, т. е. для облегчения появляющихся симптомов. Мед применяют, чтобы облегчить кашель и устранить сухость и раздражение в горле, теплое молоко — для снятия бессонницы.

Больных язвой желудка часто кормят на протяжении всего дня и иногда даже ночью, чтобы ликвидировать дискомфорт в желудке, а нервных больных для того, чтобы снять нервные симптомы. Многие безнадежно страдающие от головной боли едят лишь, чтобы унять боль. Некоторые из больных, страдающих поносами, потребляют пищу, чтобы избавиться от поноса, а больным, страдающим от катара желудка, советуют пить фруктовый сок или лимонад для

очищения желудка от слизи и т. д.

Пищевая наркомания подобна обычной наркомании и вызывает такой же силы страдание. Лишенный пищи пищевой наркоман страдает от тех же симптомов, что и морфинист, лишенный своей порции морфия. Предписывание пшеничных отрубей или большого количества грубой пищи и клетчатки при запоре, вместо того чтобы устранить его причину, есть одна из форм симптоматического питания, не имеющего себе оправдания. Симптоматическое питание — то же самое, что и принятие лекарств, используемых для снятия симптомов.

Диеты язвенников обычно не содержат достаточно витаминов и минералов. Они разработаны так, чтобы исключить механическое раздражение язвы или связать излишек кислоты в желудке, но не обеспечить соответствующим питанием. Когда-нибудь люди поймут, что такие диеты лишь увеличивают язву и ухудшают состояние больного. Тогда питание это будет рассматриваться как порочная практика.

Легко и просто прописать диету, которая снимет симптомы болезни, но в то же время ухудшит состояние больного. Примером может служить распространенная диета для диабетиков, которая не оказывает никакого регенеративного эффекта на ткани поджелудочной железы, а лишь повышает токсическое состояние самого больного. Многие из диабетических диет помогают поддерживать бессахарное содержание мочи. Но они настолько непитательны, что закладывают основу для дальнейших обменных расстройств, которые так же серьезны, как и сам диабет.

Физиологические пределы.У любого трофологического режима есть предел возможностей. Даже биологически правильная диететика, полная в биохимическом смысле программа питания, но примененная при уже критическом состоянии, может оказаться недостаточной, чтобы приостановить прогресс ухудшения и предотвратить его кульминацию — летальный исход.

Идиосинкразия.Несомненно, правильно утверждение, что нормальный человек может есть все, что и любой другой. Однако немногие имеют нормальное здоровье. Часто встречаются люди, которые не могут есть какую-либо пищу, не испытывая при этом мучений. Не так уж редко прекрасный в общем продукт оказывается вредным для кого-либо. Это подтверждает старое утверждение: «Что для одного благо, для другого — зло».

Существует так называемая идиосинкразия. Однако в большинстве, если не во всех случаях, причина ее не в пище. У некоторых людей после земляники и ряда других продуктов появляется кожное раздражение. Таких людей надо посадить исключительно на земляничную диету, и эти явления пройдут. Некоторые настолько чувствительны к яйцам, что даже небольшая часть яйца вызывает у них понос, рвоту, головную боль, крапивницу или другие болезненные симптомы. У некоторых появляется запор от сыра. Этот факт говорит о понижении нервной энергии. Надо устранить причину слабости.

У некоторых появляются газы от апельсинов. У других то же самое от яблок и груш, вареной капусты и цветной капусты. У многих катар и обложенный язык от приема молока, даже если его принимают всего по одному стакану в день. У некоторых мясо и яйца часто вызывают приступы астмы (когда больные уже отравлены избыточным белковым питанием). У многих больных в желудке появляются тяжесть и дискомфорт от шпината.

Основная причина беспокойств, которые приписывают продуктам, заключается в неправильных пищевых сочетаниях. Иногда беспокойство возникает от переедания одного продукта или смеси продуктов. В ряде случаев беспокойство рождает уже само предположение (идея фикс), будто такая-то пища обязательно вызывает недомогание. Во многих случаях беспокойство возникает из-за неполадок в пищеварительном тракте, и оно исчезает при устранении последних. Все эти факторы надо учитывать при разработке диеты для больного.

Когда вернется нормальное усвоение пищи, исчезнут и указанные симптомы. Пока же пищеварение нарушено, из рациона лучше устранить продукты, вызывающие беспокойство.

Часто больной думает, что беспокойство вызвано определенной частью диеты, в то время как единственной причиной является неправильное сочетание пищи. Он жалуется на газы после кислых продуктов, но при выяснении оказывается, что он их ел вместе со злаками, сахаром, яйцами или тостом. Достаточно посадить этого больного на диету из одних кислых продуктов, и беспокойства никакого не будет.

Питание во время выздоровления.В общем-то, это очень простой вопрос. Требуется только осторожность, чтобы не перегрузить ослабленную пищеварительную систему. Правилом должна стать умеренность. Комбинации пищи должны быть простейшими, а сами продукты простыми и здоровыми.

При выздоровлении нужна *«диета для роста»*. Однако из-за ослабленного состояния пищеварительных органов необходимо вводить ее постепенно.

В начале стадии обострения болезни, скажем воспаления легких, происходит обеднение крови больного щелочами. Затем беднеют щелочами ткани. Этот процесс происходит более или менее повсеместно, но локализуется больше в больных местах, в данном случае в легких. Щелочные элементы затрачиваются на нейтрализацию и обезвреживание токсинов, вызвавших болезнь.

Некоторые отстаивают применение фруктовых соков при острых заболеваниях для того, чтобы снабдить организм щелочными элементами. Некоторые приводят примеры острых заболеваний, когда у больных проявлялась четкая и определенная потребность в лимонах, апельсинах или других кислых фруктах. Независимо от того, нужно или не нужно рекомендовать при острых заболеваниях вообще потребление кислых фруктов, ясно одно: *диета на восстановление должна быть богатой щелочами для восполнения нехватки в тех щелочных элементах, которые были затрачены на самоизлечение.* Совершенно очевидно, что лишенная щелочей диета, обычно даваемая больным, не оказывает помощи, а всегда наносит вред.

Обычная диета всегда более или менее страдает недостатком щелочных элементов, поскольку состоит в основном из концентрированных белков, углеводов и углеводородов, которые в процессе обработки и приготовления пищи лишаются этих элементов. Практически все основные продукты питания, используемые сейчас в США, имеют относительное преобладание кислотообразующих элементов над щелочеобразующими. Такая диета не может поддержать здоровье и тем более восстановить его. Поскольку она преимущественно кислотообразующая и не содержит достаточно щелочных элементов, она не может обеспечить нормальное выведение шлаков. Чтобы вызвать прогрессирующее очищение больного организма, требуется совершенно другая диета. *Важно, чтобы давалась масса свежих фруктов, зеленых овощей и соков из них для восполнения истощенных щелочных резервов организма и восстановления нормальной щелочности в крови.*

Ортодоксальная «наука» делит продукты на «питательные» и «непитательные» в зависимости от того, сколько они содержат азотистых, углеводных и углеводородных веществ. В соответствии с этим продукты подразделяются на белки, углеводы и углеводороды. Фрукты и овощи практически остаются вне классификации. Чудесные животворные кислоты (органические) и содержащиеся в них соли низведены, до термина «остатки» и фактически игнорируются. Д-р Тролл заявлял, что «все качественные фрукты и овощи имеют противоцинготное действие», что равносильно тому, что они «щелочеобразующие» или «антикислотные». Фрукты и зеленые овощи дают крови больше активных кислот и щелочей, чем все «питательные» фрукты, продукты, вместе взятые, при этом не затрудняя процессы пищеварения, абсорбции и ассимиляции. Эти кислоты и щелочи быстро проникают и разносятся

кровью, быстро используются организмом для строения и восстановления тканей, обеспечивая иммунитет от болезней или выздоровление от них. Как писал Грэхем, «вопрос в том, как устранить в организме все раздражения и восстановить каждый его орган и часть его здорового организма. Но почти все медицинские препараты, не исключая так называемые тонические, прямо или косвенно оказывают раздражающее и угнетающее действие на живой организм, и потому их надо как можно быстрее исключать. Многие составные части диеты, признанной в цивилизованном обществе, также являются явно раздражающими и вредными. Многие способы приготовления пищи — это источники раздражения организма. Действительно, когда организм серьезно болен, даже необходимые методы лечения при самом лучшем режиме в значительной мере являются источниками раздражения. И когда есть возможность поддержать жизнь без питания, полное и длительное голодание во многих случаях будет лучшим средством устранения болезни и восстановления здоровья. Я наблюдал чудесные результаты подобного рода экспериментов» (С. Грэхем. «Наука человеческой жизни»).

Из рациона должны быть исключены все стимулирующие и раздражающие продукты, равно как и пища, быстро подвергающаяся брожению. Нельзя давать никакой денатурированной пищи — из белой муки, полированного риса, белый сахар, консервы, маринады, джемы, желе, пирожное, так называемые «готовые завтраки», специи и тому подобное. Особенно вреден хлеб, даже из муки грубого помола. Все продукты должны быть натуральными и цельными. Сухофрукты — яблоки, персики, груши, абрикосы, финики, инжир, изюм — обрабатываются серной кислотой. Такому «очистительному» процессу подвергают миндаль, грецкий орех, лимоны, фруктовые дольки. Их никому не следует есть— ни здоровым, ни больным. Серная кислота нарушает метаболизм, разрушает красные кровяные шарики и другие клетки, перегружает почки. Коммерческий яблочный джем и другие джемы содержат пропитанные этой кислотой корочки н сердцевину. Джемы состоят на 10 % из фруктов, на 10 % — из сока, на 10 % — из сахара, на 70 % — из глюкозы. Все это поддерживается в желеобразном состоянии фосфорной кислотой. Амратх (каменноугольный краситель) придает джему яркую земляничную окраску, а от разложения джема предохранителем является бензоат соды. Правительство разрешает использовать в продуктах 1 % бензоата соды, при этом требуя соответствующего указания на этикетке. Но последнее обычно дано очень мелким шрифтом.

Серная кислота присутствует почти во всех коммерческих сиропах. Эти сиропы обладают малой питательной ценностью и во многих отношениях вредны.

Из всего сказанного нетрудно понять, что потребление указанных продуктов здоровыми или больными не может принести ничего, кроме вреда. Еще не изобретены способы приготовления пищи, добавления к ней полезных и извлечения из нее вредных веществ с целью улучшения качества, которые были бы лучше даруемых нам Природой. Наша обработка лишь ухудшает их питательную ценность. И пока новые методы не найдены, мы должны проявить мудрость и придерживаться естественных продуктов. Питание не станет правильным в результате добавления синтетических витаминов или витаминов, извлеченных из их естественных носителей. Не помогут этому и добавки минеральных концентратов.

Фрутарианство и вегетарианство

В предыдущих главах было показано преимущество исключительно растительной пищи перед мясной или общепринятой смешанной диетой. Однако следует кое-что добавить. В природе, по крайней мере, в районе умеренного климата, животные, которые образуют зимние запасы пищи, имеют значительно больше шансов на выживание, чем хищные животные, которые вынуждены рассчитывать только на убийство для сохранения своей жизни. Травоядные животные имеют, следовательно, преимущество перед хищными животными. И это преимущество распространяется на многие другие стороны жизни, о которых нет необходимости здесь говорить.

Здесь я не намерен вдаваться в подробную дискуссию по вопросу о сравнительной анатомии и физиологии. Скажу лишь, что любая анатомическая, физиологическая и эмбриональная черта человека определенно ставит его в класс **плодоядных**(от слова «плод» *Прим. Издателя*). Количество и строение зубов, протяженность и структура пищеварительного тракта, расположение глаз, характер ногтей, функции кожи, состав слюны, относительные размеры печени, число и расположение молочных желез, положение и строение половых органов, строение плаценты и многие другие факторы — все это свидетельствует о том, что по своей конституции человек является плодоядным существом.

Поскольку нет чистых плодоядных, ибо все плодоядные потребляют и зеленые листья, и другие части растений, человек также может, не нарушая природу своей конституции, потреблять зеленые растения. Эти части растений обладают определенными преимуществами, которых не хватает фруктам. Опыты показали, что добавление зеленых овощей к фруктово-ореховой диете улучшает диету в целом.

Во все времена основная часть человеческой расы питалась целиком или в основном растительной пищей. Племена, потреблявшие исключительно мясную и другую животную пищу, были очень редки или же вообще не существовали. Даже эскимосы употребляют в пищу двадцать четыре различных вида мха и растений, растущих в Арктике, в том числе морошку, барбарис, веронику, олений мох и другие. В настоящее время человек, вероятно, ест больше мяса, чем в любой другой период истории: Цивилизация основана на вегетарианстве, сельском хозяйстве и садоводстве. Племена, зависящие от охоты и скотоводства, не сохраняются и не создают цивилизации.

«Когда я совершал экскурс, — пишет Хиггинс в „Апокалипсисе II“, — в самую далекую древность, я находил ясные и определенные свидетельства следующих важных моментов: во-первых, животная пища не потреблялась, во-вторых, никакие животные не приносились в жертву». Ориген оставил запись о том, что «египтяне предпочитали умереть, чем оказаться обвиненными в таком преступлении, как употребление мяса».

Геродот писал, что египтяне существовали на фруктах и овощах, которые потребляли сырыми. Это же подтверждает Плиний. Гарольд Уайтстоун в книге «Частная жизнь римлян» пишет: «О римлянах можно сказать, что в ранний период республики — почти весь второй век до нашей эры — они мало заботились о еде. Питались плодами, и то время от времени. Римляне тогда были почти строгими вегетарианцами, значительная часть пищи съедалась холодной, а их кулинарию характеризовала исключительная простота».

И лишь после завоевания Греции римляне изменили своим вкусовым привычкам и полюбили роскошь и мясо. Но даже и тогда беднейшие классы населения продолжали питаться только растительной пищей, и, как говорит Уайтстоун, «каждый школьник знает, что солдаты, принесшие победу Цезарю, питались злаками, которые размалывали на ручных мельницах и

варили на полевых кострах».

Исис, одна из самых любимых богинь египтян, их обучала (как они верили) искусству выпекания хлеба из злаков, до того росших дикими. Однако в более ранний период египтяне жили на фруктах, кореньях и растениях. Богине Исис поклонялись всюду в Египте, в честь ее были построены величественные храмы. Жрецы ее, присягнувшие чистоте, обязаны были носить льняные одежды без примеси животных волокон, воздерживаться от животной пищи, а также овощей, считавшихся нечистыми, — бобов, чеснока, обычного лука и лука-порея.

В Исландии проживали племена, не потреблявшие мясной пищи. Там и сейчас есть народности, которые воздерживаются от мяса по религиозным соображениям. То же самое мы находим в Китае, Индии, Турции, Древней Палестине. Жителям Спарты запрещалось есть мясо и, подобно жрецам Исис, бобы. В Индии существуют секты, воздерживающиеся от потребления бобов.

Д-р Хиндхед показал, что в целом у вегетарианцев здоровье лучше, а продолжительность жизни больше, чем у мясоедов. Маккарисон свидетельствует, что питающиеся фруктами хунзы в Северной Индии по состоянию здоровья, силе, невосприимчивости к болезням и продолжительности жизни превосходят любой народ на земле.

Спортсмены-вегетарианцы — рекордсмены не в одном виде спорта, и фактически, где требуется большая выносливость, они почти всегда побеждают.

Тысячи и тысячи больных перешли от смешанной диеты к вегетарианской или фруктовой и тем самым спасли свою жизнь, даже если и не смогли вернуть себе полностью прежнее здоровье. Хирург госпиталя «Боун энд Джойнт» (Нью-Йорк), имевший дело со многими вегетарианцами, рассказывал мне, что женщины-вегетарианки рожают детей очень быстро, «выкидывают их подобно животным», при этом испытывая лишь небольшую боль, а после родов быстро поправляются. Когда этот хирург получает вызов к роженице-вегетарианке, он спешит туда, но часто застает ребенка уже родившимся. По его словам, раны заживают быстрее у вегетарианцев, чем у других людей. Однако сам он не вегетарианец.

Другой хирург, в Сан-Антонио, однажды заметил мне: «Когда меня вызывают к роженице, прошедшей у вас курс питания, я знаю, что не будет никаких осложнений и все будет нормально. Когда же я приезжаю к роженице, питающейся обычной пищей, я никогда не знаю, чем может все кончиться».

Профессор Рише обнаружил, что в отличие от мяса фрукты и овощи не вызывают болезни лимфы и интерпретируют это так, что природа накладывает вето на определенные протеины, главным образом животные, как на «неподходящие». Естественно, ни мясо, ни мясной бульон, ни яйца никогда нельзя давать ребенку до 7–8 лет. В этом возрасте у него нет сил для нейтрализации токсинов, образующихся в этих продуктах.

Аутоинтоксикация и восприимчивость к инфекции меньше у вегетарианцев, чем у мясоедов. Последние едва могут вообще защитить себя от инфекции, подчиняясь воле паразитов. Тацит пишет, что жители Древнего Востока отказывались есть свинину, боясь заразиться проказой, которую заносили животные-мусорщики. Бекон, например, задерживает выделение пищеварительных соков, а его жир заметно снижает усвояемость пищи в желудке. Д-р Бухард нашел, что растворы из экскрементов мясоедов вдвое токсичнее по сравнению с аналогичными растворами, полученными из экскрементов вегетарианцев.

Д-р Гертер (Нью-Йорк) обнаружил, что животные быстро погибают от введения раствора из экскрементов хищных животных, но не умирают от подобных растворов, приготовленных из экскрементов травоядных животных.

Совершенно очевидно, что большая токсичность разложившейся мясной пищи вызывает и более серьезные заболевания, ибо в желудке и кишечнике, где должна усваиваться пища,

происходит гниение. Это, возможно, и является причиной частого развития раковых заболеваний и другой серьезной патологии у мясоедов. В своем президентском обращении к Британской медицинской ассоциации профессор Г. Гопкинс указал в связи с некоторыми важными реакциями белков, что поведение хищных и травоядных животных различно: последние проявляют большую способность к синтезу веществ и защите от микробов. Что касается чистоты, стойкости и надежности, то растительные вещества дают человеку белки и углеводы более высокого качества, чем животная пища. Известно, что у народностей, питающихся фруктами и орехами, раны заживают значительно быстрее, чем у европейцев-мясоедов.

Есть свидетельства, что вегетарианцы и фруктоеды живут дольше, чем мясоеды. Защитники мясной диеты пытаются противопоставить этому доводу ссылки на непродолжительность жизни у народов Индии. Но при этом они игнорируют все прочие факторы жизни, влияющие на ее продолжительность.

Индия — страна колоссальных богатств, родина пятой части населения земного шара. Она обладает естественными ресурсами, сравнимыми с запасами США. Но эти ресурсы не используются, богатства находятся в руках немногих, а миллионы голодают. Кроме того, Индия — страна с очень низким санитарным уровнем. При подобных же условиях — грязь, нищета, перенаселенность, невежество, голод и недоедание — мясоедная Европа в средневековье имела еще меньшую продолжительность жизни человека. Сопоставление мясоедов и вегетарианцев в сходных условиях дает преимущество вегетарианцам.

О непригодности некоторых веществ в качестве продуктов свидетельствует частота, с какой следуют за их употреблением анафилактические явления (чувствительность к чужеродным белкам). Чем больше эти вещества напоминают мясо, тем менее они пригодны для питания. Следовательно, мясо — наихудший продукт, за ним идут яйца и молоко. Рак и анафилаксия имеют между собой много общего, ибо и то и другое возникает из-за белкового отравления. Возможно, хроническая скрытая анафилаксия и является раковым веществом, которое уже долгое время ищут ученые. Хотя рак — болезнь мясоедов, мы иногда слышим о смерти от рака и вегетарианца. Почти во всех таких случаях вегетарианец вышел из мясоедов и стал вегетарианцем слишком поздно. Наследственный диатез слишком силен, чтобы ему могла противостоять случайная и поздняя реформа питания, к которой так часто прибегают. К тому же многие из вегетарианцев являются таковыми только по названию, ибо регулярно едят рыбу, цыплят и другую, «не мясную», как они считают, пищу.

Мужчина и женщина, которые становятся случайными или частичными вегетарианцами, и то лишь после серьезного нарушения здоровья, или которые форсировали изменение питательного режима, когда «часы жизни пробили одиннадцать», не всегда найдут спасение. Наглядная картина того, как вегетарианцы приходят к раку, дается в отчете доктора Л. Сэнборна об этом заболевании среди «вегетарианцев» — итальянцев из Самбуччи. И, между прочим, в отчете упоминается, что эти «вегетарианцы» ели свинину, пили вино, т. е. имели привычки, сохранившиеся со времен Древнего Рима. Если враги вегетарианства вынуждены ссылаться на эти примеры как на доказательство того, что вегетарианцы тоже болеют раком, то они действительно находятся в потемках.

Я согласен с д-ром Дж. Раундом, что аргументация в пользу вегетарианства, как и умеренности, пострадала от своих же друзей. Указывая на то, что распространение рака происходит с ростом потребления мяса, он пишет:

«Среди жителей Полинезии и Меланезии рак почти неизвестен, а эти жители фактически вегетарианцы. В Египте среди темнокожих рак не встречается или встречается очень редко. В Южной Африке буры и европейцы в основном мясоеды и часто страдают раком, в то время как

местные жители, в основном вегетарианцы, редко».

Нам сообщили, что потребляющие мясо эскимосы совсем не болеют раком. Мы думаем, что это из-за короткой, как правило, их жизни, они не живут долго и умирают до того, как разовьется рак. Но профессор Фибиджер (Лондон) заявил, что рак поражает и эскимосов примерно так же часто, как и европейцев.

Много писалось о неудачах вегетарианцев, и, надо признать, часто это оказывалось правдой. Но большинство критиков упускали из виду истинные причины этих неудач.

Вегетарианцам мешает осуществить действительно правильную реформу питания их ошибочное представление, будто отказ от мяса — это все, что требуется, чтобы «вознести себя на небо» в диете. Они не знают, что вегетарианская диета может быть даже опаснее обычной смешанной. Ведь фактически еда большинства вегетарианцев настолько отвратительна, что нельзя винить других людей за то, что они не следуют за ними.

Диета вегетарианца часто недостаточна. Один из вегетарианцев, модный в США, отстаивает диету без жиров, крахмалов и белков. Его собственный изможденный вид сам за себя говорит о пороках такой диеты. Покойный А. Эрет также защищал неправильную диету. Прочие бросаются в другую крайность. Они признают высокобелковый стандарт «ортодоксальной» медицины и потребляют большое количество хлеба, злаков и бобовых, ибо последние богаты белками. Но злакобобовая диета при недостатке зеленых овощей и свежих фруктов совершенно недостаточна. Ей не хватает щелочных элементов и витаминов, что и дает кислый «остаток».

Травоядные вегетарианцы всегда потребляют зеленые овощи, если они могут их достать, ибо в зеленых частях растений витамины и минералы находятся в активной форме и в нужном количестве. Так называемые травоядные животные болеют, плохо растут и имеют меньший приплод, если не могут достать зелени в дополнение к злакам. Фрукты и зеленые овощи всегда были в изобилии в рационе римлян, спартанцев и египтян, а сейчас хунзов. Китаец потребляет зе лени в пять раз больше среднего американца. Зеленая пища составляет большую часть, а в течение целых сезонов даже всю пищу у всех травоядных животных.

Д-р Денсмор резко осуждал старую вегетарианскую диету, составленную в основном, по его словам, «из мягкой, тертой, крахмальной пищи», и не только за избыток в ней крахмала и белков, но также и за то, что она не побуждает к пережевыванию и не стимулирует выделение слюны. Слюна выделяется на ряд веществ, таких, как сухой хлеб или другой сухой крахмал, сухой мясной порошок, но не на свежее сырое мясо, влажный хлеб или другие содержащие-влагу продукты. Пюре, вареные злаки, супы, растертые продукты и другие не возбуждают выделения слюны. Мягкая жидкая пища недостаточно усваивается. Еще 40 лет тому назад вегетарианцы потребляли слишком много неусвояемой, протертой пищи.

Денсмор указывал на «неполезность хлебной и злаковой диеты». Он говорил: «Я категорически возражаю против хлеба, злаков, бобовых и крахмалистых овощей из-за преобладания в них крахмала. Но я также против них потому, что содержащийся там азот чрезвычайно труден для усвоения и является причиной ненужной траты энергии».

Неправильные пищевые комбинации также способствуют подрыву здоровья у многих вегетарианцев. Даже при отсутствии мяса их блюда часто так же многочисленны, а комбинации так же несочетаемы, как и в обычной смешанной пище. Если консервативная обработка и правильные пищевые комбинации были неизвестны старым вегетарианцам, то нынешним вегетарианцам повторять эти ошибки непростительно.

Предубеждение среди многих людей, будто вегетарианство ведет к слабости, проистекает потому что, за редким исключением, к вегетарианству прибегают только больные определенной категории. Это — люди, чей организм пострадал от неумеренности в питании их предков или их собственной и потому ставшие на путь вегетарианства в качестве средства спасения. Это —

люди, кого страдания заставили задуматься и которые лишь сейчас начали исправляться.

Вегетарианство не потерпело неудачу. Наоборот, это выдающийся успех истории человечества и животного мира. А великим примером поражения, как свидетельствует та же история, как раз является мясоедение.

Калории

Ценность продуктов продолжают измерять в калориях. Калория — такая же единица измерения, как и дюйм или ярд. Малая калория — это количество тепла, необходимое для повышения температуры одного грамма (20 капель) воды на один градус. Большая калория — количество тепла, необходимое для нагрева 1 кг (около 2,25 фунта) воды на один градус по Цельсию.

Тепло и энергия считаются эквивалентами и переходящими друг в друга состояниями. Таким образом, ортодоксальный ученый считает, что те продукты, которые выделяют больше тепла, скажем на фунт веса, есть лучшие продукты для потребления человеком. Было установлено, что в среднем человеку требуется около 2500 кал в день, и на этой основе составлялись рационы. Они разрабатывались лишь путем простого выяснения того, сколько люди едят, и это объявлялось истинной, или средней, нормой. Фактически она была разработана Фойтом (Германия), исходя из массовой практики питания. Предполагалось, что люди едят как раз то, что они должны есть и в отношении объема и видов продуктов. Но именно это предположение ныне известно как абсолютно ложное.

Данный метод определения потребностей в питании, по существу, привел к абсурдному положению: «Каждый должен переедать, ибо средний человек переедает на практике». Он же породил губительное представление, будто белая мука, рафинированный сахар, денатурированные злаки, лярд и т. д., будучи высококалорийными, являются лучшими продуктами для человека, в то время как фрукты и зеленые овощи почти бесполезны в пищевом отношении. Это приучило смотреть на вегетарианцев, фрутарианцев и сторонников сыроедения как на фанатиков и людей с причудами.

Система «топочной» диететики порождала смехотворные заявления вроде: «помидоры на 94 % состоят из воды, в них едва ли есть питательные вещества»; «зеленый салат — практически бесполезный продукт, хотя и приятный на вид и имеющий ценность, если подается с приправой (например, с маслом)»; «съедая чайную ложку оливкового масла, мы получаем больше питания, чем от картофелины, ибо масло — тот продукт, который дает много тепла»; «рабочий, покупающий банку бобов, должен знать, что от них он за те же деньги получит больше питания, нежели от банки помидоров» (Р. Кэбот. «Медицинский справочник»).

Несколько чайных ложек оливкового масла в день достаточно для того, чтобы дать человеку необходимое количество пищевых (тепловых) единиц. Но каждый сегодня знает, что человек не может жить на такой диете. Ныне везде признана большая ценность зеленого салата. Фрукты и овощи, ранее считавшиеся почти, бесполезными почти всеми, кроме немногих с «причудами» (Грэхем, Тролл, Денсмор, Пейдж, Тилден), сейчас все больше ценятся за то, чем они действительно являются, — это лучшие продукты для человека. Зеленые продукты просто необходимы.

Потребности в калориях для отдыхающего человека весом 160 фунтов оцениваются в 2200 кал. Если тот же человек спит в течение 24 ч, он расходует лишь 1680 кал. Потребности в калориях для женщины оцениваются: для швеи -1800, официантки — 2800, прачки — 3200 кал. Я очень сомневаюсь, что для швеи требуется меньше калорий, чем отдыхающему мужчине. Оказывается, что ее потребности всего на 120 кал больше, чем потребности спящего человека.

По словам д-ра Хэрроу, «калория — это истинный показатель мускульной активности. Но она, видимо, не является показателем активности мозга». Откуда же тогда приходит «умственная энергия»?

Человеческий организм — это больше, чем просто топка, в которую мы должны постоянно

забрасывать топливо. Топливная ценность питания — наименьшая в нем ценность. Рафинированный сахар — высококалорийное топливо: 1750 кал на фунт против 165 кал у сливочного масла, 100 кал у помидоров и 95 у шпината. И, тем не менее, животные, посаженные на рацион из белого сахара и воды, уже скоро погибают. Питательную ценность пищи нельзя измерять только в калориях, равно как ценность жидкости лишь в фунтах или квартах, или в единицах парового давления.

Человек может умереть от истощения, питаясь высококалорийной диетой из белого хлеба, белого сахара, белого риса и рафинированного сала. Он умрет от голода, потребляя ежедневно даже больше калорий, чем требуют стандарты. Фактически он погибнет быстрее, чем если бы вообще ничего не принимал, кроме воды.

При измерении калорийной ценности продуктов принимаются во внимание только сжигаемые части продукта. А та часть, которая сгорает в организме, обычно считается ортодоксальными учеными-диетологами золой, «шлаками» (но это нужные шлаки!). А состоящая из минералов часть продуктов вообще не принимается в расчет. При таком подходе маргарин с 3410 кал (в фунте) — один из лучших продуктов, в то время как лимоны со 155 кал, апельсины со 150 кал практически бесполезны. Соленая свинина с 3555 кал (в фунте) — это «пища для богов», а сельдерей и зеленый салат (всего 65 кал) и сухое молоко (165 кал) «забирают у человека больше энергии при усвоении, нежели сами производят при окислении». И, тем не менее, ни маргарин, ни соленая свинина не стимулируют здоровье и рост организма. Животные же на таком питании быстро погибают. Надо иметь в виду, что калорийная ценность пищи не указывает на избыток в ней кислот или щелочей, хотя большинство продуктов в высшей степени калорийных являются кислотообразующими и потому быстро разрушают организм.

Осборн и Мендель кормили животных по диете, состоящей из денатурированных крахмалов и жиров, рафинированного сахара и рафинированных белков, и нашли, что на этой диете они быстро теряли здоровье. Добавление в эту пищу неорганических солей оказывалось абсолютно бесполезным. А когда в нее же добавляли молочную сыворотку, ухуд шение здоровья прекращалось. Рафинированные сахар, крахмалы, жиры и белки имеют очень высокую энергетическую ценность, но почти не имеют никакой питательной ценности. Сыворотка не содержит ни молочного жира, ни молочных белков, но зато содержит железо, фосфор, кальций, натрий, другие органические соли. Эксперименты показали, что органические минералы имеют большее значение, чем тепловые единицы. И действительно, можно легко доказать, что те продукты, которые наиболее вредны и бесполезны, это как раз те продукты, которые по калорийному содержанию стоят выше других. Калорийные продукты, высоко ценимые людьми, будучи даны животным, приводят к быстрой гибели последних. Достаточно добавить к этим продуктам соки низкокалорийных продуктов, и животные будут жить и расти. Белый хлеб (1200 кал в фунте), рафинированный кукурузный жмых (1625 кал) не только не поддержат жизнь, но вызовут смерть у животных, живущих на этой пище, быстрее, чем просто голод. То же самое — маргарин, полированный рис, соленая свинина, кукурузный сироп, макароны, корнфлекс, кукурузный крахмал. Если к рафинированной пище добавить овощные соки, животные выживут, но не восстановят ни нормального веса, ни энергии, ни сопротивляемости к болезням. Эти овощные соки не содержат питательной ценности. Животные эти восстановят нормальную энергию и здоровье только после того, как их вновь начнут кормить нерафинированной пищей — капустой, шпинатом, сельдереем, зеленым салатом, цельным зерном, цельным молоком и тому подобным. Калорийная ценность этих продуктов по сравнению с рафинированными крахмалами, сахаром, белками и другими столь низкая, что ортодоксальные ученые раньше рассматривали их как практически бесполезные.

Фунт яблок дает всего 190 кал, фунт арбуза — 50 кал, но каждый из этих продуктов

превосходит рафинированную высококалорийную пищу.

Эксперименты Макколума показали, что некоторые продукты поддерживают рост, в то время как другие его не поддерживают. Предполагается, что продукты, обеспечивающие рост и развитие, содержат вещества, к которым относят витамины. Эти вещества находят в изобилии в шпинате, зеленом салате, цветной капусте, белокочанной капусте, сельдерее и молоке. Но эти же вещества совершенно отсутствуют в перечисленных выше рафинированных продуктах. Трава и семена травы, апельсины, лимоны, грейпфруты, помидоры, практически все фрукты и зеленые овощи — это то, что имеет очень низкую калорийную ценность, но богато способствующими росту элементами. Злаки и пирожные имеют много калорий, но потребление их в избыточном количестве не только придает человеку внешне усталый вид, но действительно делает его таковым. Излишек сахара вызывает леность.

Поскольку многие важные пищевые элементы не окисляются в организме, диета, основанная на предполагаемых потребностях в калориях больного (или здорового) человека, похоже, игнорирует эти элементы. Минералы и витамины пищи не заняты в процессе производства тепла и энергии. Белки, хотя и окисляются и поэтому обладают определенной калорийной ценностью, выполняют в организме прежде всего функцию не топлива, а строительного материала.

Калорийная ценность белка не указывает на его аминокислотное содержание. Его строительная ценность не измеряется количеством тепла, которое он вырабатывает в процессе сгорания в лабораторных условиях. Ассимиляция и конечное окисление углеводов, например, зависят от присутствия других пищевых факторов в определенных величинах, которые связаны с углеводным обменом. Если они отсутствуют в питании (как это имеет место в принятой сейчас диете), углеводный обмен нарушается. Присутствие определенных витаминов важно для правильного потребления углеводов.

В процессе сгорания в лабораторных условиях определенное количество жира производит и определенный объем тепла. В организме жир сгорает наиболее эффективным и лучшим образом в присутствии сахара. При многих условиях в организме жир слабо окисляется, так что он не дает того тепла, которое указано в таблице калорий. Например, при диабете жировой обмен очень сильно искажен.

Измерение ценности пищи в калориях игнорирует потребности организма в минералах и витаминах, не учитывает относительную ценность различных белков и упускает из вида кислотно-щелочное соотношение в рационе. При этом полностью забывается закон минимума.

При выявлении калорийной ценности пищи полностью игнорируются не только способствующие росту вещества, но также те элементы, которые, хотя и абсолютно бесполезны с калорийной точки зрения, совершенно необходимы для регулирования специфической роли крови, функционирования красных кровяных шариков, для эластичности мускулов, предохранения тканей от распада, для химических реакций, секреций, поддержания нормальной щелочности в крови и для использования с целью выведения отходов жизнедеятельности клеток из организма.

Железо и марганец — окислительные агенты крови — не имеют калорийной ценности. Фтор, который образует защитную оболочку у зубов, и кальций, составляющий большой процент нормальной костной ткани, полностью лишены теплообразующих свойств. Натрий, магний, сера, калий и другие элементы, участвующие в процессах ассимиляции и выведения, не могут быть заменены калориями. Калории не создают кости и зубы, не нейтрализуют кислотность, не сохраняют щелочность в крови и лимфе. Именно те продукты, которые в наименьшей степени способны осуществлять эти функции, наиболее богаты калориями.

Профессор Шерман говорит о калориях: «Ценность пищи, хотя и имеет сама по себе

большую важность, не является единственным и полным критерием питательной ценности, которая частично зависит от количества и видов азота, фосфора, железа и других важных элементов, поставляемых пищей». К этому можно добавить, что ценность любой пищи частично определяется ее усвояемостью, текущими потребностями человека в питании и его способностью к перевариванию и ассимиляции в данный момент. Очевидно, что никакая часть пищи, которая не усваивается, не принесет пользу, какова бы ни была ее калорийная и прочая ценность. Пища, съеденная, когда в ней нет потребности или когда пищеварительный аппарат не готов еще к усвоению, может нанести только вред.

Таблица с указанием калорийной ценности различных продуктов говорит лишь о том, сколько образуется тепла от их сгорания в лабораторных условиях. Эти таблицы содержат довольно точные показатели топливной ценности продуктов, но ни в коей мере не показатели питательной ценности. Но ведь нужно переварить их, абсорбировать, ассимилировать, а затем с их помощью произвести обменные процессы. Если вы не сумеете их переварить и абсорбировать, вы, конечно, не сможете их и ассимилировать и осуществить метаболизм. Вы не можете произвести тепло путем окисления пищи, выпавшей в стул.

Потребности в тепле и энергии у разных людей настолько различны в зависимости от пола, возраста, занятий, роста, темперамента, а также климата и т. д., что пищевая ценность, измеряемая в калориях, не имеет практической пользы. Более того, большая часть вырабатываемого в организме тепла используется для поддержания нормальной температуры, а не для производства энергии. Если здоровье подорвано и функции питания нарушены, делать ставку на калорийную пищу не только бесполезно, но и абсолютно вредно. Это легко доказывается при сравнении результатов такого лечения с результатами, полученными от голодания или лечения при низкокалорийной диете, богатой органическими минеральными элементами.

Сгорание пищи в организме есть живой физиологический процесс, и он не происходит в мертвом теле. Сгорание пищи в организме для получения калорий зависит от состояния тканей, где совершается это сгорание, — факт, который полностью игнорируется при питании больного. Если функции организма нарушены, этот процесс тоже нарушается, и пища, имеющая высокую калорийную ценность, не может быть правильно потреблена. Пищеварительная и ассимиляционная способность человека игнорируется «топочной» диететикой: «Если энергии мало, бросайте топливо лопатами».

Объявлять, будто человеку требуется определенное число калорий в день, и скармливать их ему, полностью игнорируя состояние индивидуума, есть вершина глупости. По закону природы потребность идет впереди удовлетворения и удовлетворяет себя сама. Защитники калорий навязывают удовлетворение, когда нет потребности или когда недостаточна способность для должного употребления поставляемой пищи. Наряду с этим мерки оценки пищевой ценности полностью игнорируют наиболее важные пищевые элементы, и, кроме того, не все сгораемые в принципе пищевые элементы действительно сгорают в организме.

Белки, используемые для строительства новых тканей, не используются для выработки тепла и энергии, даже если мы исходим из того, что человек получает энергию из пищи.

Надо понять, что система питания, основанная на калорийной, или топливной, ценности продуктов, неизбежно ведет к нарушению здоровья. Но это как раз постоянно и происходит с больными, которых пичкают калорийной пищей, лишенной других, более важных элементов. Больных вынуждают есть сверх их пищеварительной способности, пытаясь скормить им стандартное количество калорий.

Стандартное лечение «стандартного» больного — это фарс, ибо не может быть стандартного больного вообще.

Больничные диеты, будучи основаны на калорийной калькуляции, совершенно недостаточны, не говоря уже о плохом их приготовлении. И больничные, и другие предписанные диеты все еще основываются на предполагаемых потребностях больных в калориях. Малоактивному человеку «нужно» 2000 калорий в день, среднеактивному — 3000–4000 калорий, активному — 6000 калорий. Этот стандарт не только основан на ошибочных экспериментах, но он не принимает во внимание различия в индивидуальной способности использовать съеденную пищу такого объема.

Предписывание диеты по методу «высасывания из пальца» не учитывает индивидуальных потребностей и возможностей. Это настолько же смехотворно, как сказать любому человеку в возрасте 20 лет пробежать сто ярдов за десять секунд. Необходимо в диететике перейти от концепции «пробирочных тестов» к науке о питании человеческих существ.

Человек — не химический аппарат, которым можно манипулировать как угодно, как это делается с животными в лабораториях. Теоретически ему, возможно, и нужно определенное количество белков, калорий или витаминов, но на деле он не сможет их переварить и абсорбировать. Питание должно быть индивидуальным, а не взятым с потолка. Питание по заранее заготовленной формуле — обман.

Вспомним урок немецкого лайнера «Кронпринц Вильгельм», команда которого питалась разнообразной калорийной пищей: **на завтрак**— овсянка со сгущенным молоком, жареный картофель, белый хлеб, маргарин, кофе, белый сахар и пирожки; **на обед**— суп с говядиной, чечевичный суп, гороховый суп, картофельный суп, тушеное мясо в горшочке, жареное мясо, ростбиф, соленая рыба, овощные консервы, картофель, белый хлеб, пирожки, содовые крекеры, белый сахар, маргарин, кофе, сгущенное молоко; **на ужин**— жареное мясо, холодный ростбиф, тушеное мясо, белый хлеб, картофель, белый сахар, пирожки, маргарин, кофе и сгущенное молоко.

Почти каждое блюдо имело высокую калорийность, но в каждом из них отсутствовали органические минеральные вещества и способствующие развитию пищевые факторы.

После 255 суток пребывания в море на такой диете корабль пришвартовался в Норфолке, имея на борту большое число умерших матросов. 110 человек находились на грани смерти, другие были близки к этому. Но их болезни, напоминавшие бери-бери, или пеллагру, исчезли после перехода оставшихся в живых на диету, в которой почти не было «никакой питательной ценности», но которая зато была богата органическими солями и витаминами.

Злаки

Злаки, или «серил» (называемые так по имени богини урожая Серис), — это зерна. Овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений входят в категорию злаков. Они растут и созревают за короткий период, могут выращиваться в районах с недолгим вегетативным сезоном, растут там повсеместно, могут храниться практически неопределенно длительное время. По этим причинам зерновые, несмотря на многие возражения, которые может вызвать их потребление, стали основой существования целых народов. До недавнего прошлого они употреблялись почти всегда в цельном, а не очищенном, как сейчас, виде.

Не надо напоминать читателю, что единственный зерновой продукт, допустимый для рациона разумного и знающего человека, — это цельные зерна в сухом виде. Но, сказав это, необходимо все же предостеречь против употребления зерновых при естественном питании. В лучшем случае злаки — это низший продукт, который, конечно, не составляет части естественной диеты человека. И мужчине, и женщине, и ребенку лучше исключить их из своего питания.

Д-р Э. Денсмор первым выступил против потребления злаков. Он указал на то, что человек — это плодоядное, фрутарианское существо, не приспособленное к потреблению злаковых, даже цельных зерен. Он назвал хлеб «смертельным продуктом», а не «продуктом жизни», как его обычно называют. Считая человека фрутарианцем и находя, что зрелые фрукты содержат много сахара, но мало или почти не содержат крахмала, в то время как зерновая и овощная диета цивилизации в основном крахмалистая, он стал исследовать этот вопрос глубже. Вскоре он выяснил, что крахмал требует для усвоения значительно больше времени и энергии, чем фрукты, и что злаковые усваиваются труднее всего. «Лучшее — это фрукты, худшее — это злаки», — объявил он. «Злаковые и мучнистые продукты составляют основу питания так называемых „вегетарианцев“, которые не руководствуются никаким ясным принципом, кроме того, что нельзя есть мясную пищу. По этой причине у них здоровье не лучше, и живут они не дольше, чем все остальные».

Объявляя человека незлакопотребляющим существом, Денсмор говорил: «Единственными действительно злакопотребляющими живыми существами можно назвать птиц. Многие породы птиц съедают массу зерен, травянистых растений, для них крахмалистые зерна — единственная пища. Но птицы имеют пищеварительную систему, совершенно отличную от других живых существ. Но даже птицы кормят своих птенцов не зернами, а, как правило, насекомыми, фруктами и семенами».

Белки часто вынуждены из-за «нехватки пищи питаться злаками. Но они откусывают у них кончик, содержащий росток, не трогая остальную часть. По словам д-ра Берга, „белки большинства зерен, прежде всего злаковых, особенно отличаются некачественностью из-за отсутствия там цистина и лизина. Равным образом общая характерная черта зерен не только в том, что там избыток кислотности, но и в нехватке кальция. Поскольку в почве почти всегда присутствует известь, зернам нет необходимости иметь кальция больше, чем того требуется для обеспечения роста побега. С другой стороны, потребность живых существ в кальции очень велика. Следовательно, зерновые, не говоря уже о том, что они содержат избыток кислотности, являются едва ли не самым неподходящим продуктом, который мы можем навязать растущему живому организму. Лучшим доказательством этого является тот факт, что даже травоядные птицы собирают для кормления своих птенцов насекомых. Только что вылупившиеся птенцы у самых строгих вегетарианцев среди птиц являются плотоядными“. Все исследователи-экспериментаторы, кажется, сходятся во мнении, что столь расхваливаемая злаковая диета

является неподходящей. С Бергом, а, следовательно, и с Денсмором согласны Функ, Симмонс, Ниц, Тесс, Унгер, Харт, Хольнин, Стинбок, Дэвис, Коган, Мендель, Уайкмэн, Парсон и другие столь же видные авторитеты.

У овса дефицит базовых солей. Пшенице не хватает натрия и кальция (ростку пшеницы не хватает фактора роста). У риса дефицит солей, особенно кальция. Так, из-за нехватки в рисе кальция нельзя обеспечить существование, например, такого животного, как взрослая свинья. В рисе же недостаточно натрия и хлора. Всем этим злакам недостает йода.

Дефицит минералов — общий недостаток питания молодых животных, получающих в основном злаковые. Уже издавна фермерам было известно, что животные должны иметь в своем питании также траву и другую зеленую растительную пищу, ибо только на злаковом рационе они не выживают. В лабораторных экспериментах с хлебом из цельной пшеницы д-р М. Хастингс обнаружил, что подопытные животные быстрее и лучше росли по мере того, как им увеличивали долю зеленой растительной пищи и снижали долю хлеба из цельной пшеницы. „А если бы зеленая растительная пища составила у них вообще больше половины рациона, то росли бы они еще лучше“.

„Мы нашли, — заявил Берг, — что все злаки имеют определенные недостатки, которые можно рассматривать как характерные для их питательных свойств. Что касается неорганических солей, то злакам не хватает натрия и кальция. Но в них также мало органических соединений серы и вообще щелочей. Вместе с тем в них изобилие неорганических кислотообразующих элементов и калия. В злаковых также мало витаминов А, В и С, причем доля последних уменьшается по мере рафинирования муки. И наконец, белков в злаках всегда недостаточно. (В определенной мере это относится к некоторым аминокислотам, особенно к лизину и цистину.)“.

Столь часто повторяемые высказывания, будто цельная пшеница является прекрасным питанием, являются неумными заявлениями торговцев — „сверхэнтузиастов“.

Несколько лет назад один из знакомых автора данной книги предпринял попытку пройти от Нью-Йорка до Сан-Франциско, питаясь лишь цельной пшеницей. Перед стартом он проконсультировался со мной, и я посоветовал ему не делать этого, а взять с собой также побольше зеленого салата, сельдерея и фруктов. Но он и слышать не хотел об этом: „Цельная пшеница — прекрасная пища, и я готов доказать, что можно совершить переход на таком рационе“. Но с этой пшеницей он прошел не больше, чем Д. Х. Джонстон на водной диете (т. е. будучи на голодании), прежде чем убедился, что цельное зерно не та „прекрасная пища“, которую так рекомендуют пропагандисты „здоровой пищи“ и любители-дилетанты.

„Давно известно, — говорил Берг, — что у травоядных, особенно у грызунов, питающихся исключительно злаковыми, быстро развивается ацидоз. Например, у кроликов, питающихся только кукурузой, кислая моча содержит больше фосфора, чем его содержалось в пище“ (свидетельство того, что фосфор был взят из тканей этих животных).

Крысы могут выдержать исключительно зерновую диету, но короткое время. Не помогает при этом и обильная добавка белков в рацион. „Лишь добавка щелочей, — пишет Коган, — сохраняет им жизнь и оказывает прекрасное влияние на ускорение их роста“. Д-р Макколум кормил крыс только злаками, причем одним видом в один прием пищи, и нашел, что они становились беспокойными, раздражительными и настороженными. Они были „на грани“, а отнюдь не „полны энергии“. Ученый склонен был считать, что беспокойный характер лошади, питающейся овсом, объясняется тем, что она страдает от „нервного приступа“ и проявляет „патологическую раздражительность“, а отнюдь не „здоровую энергию“.

Есть вегетарианцы, которых правильнее было бы назвать „зерноедами“. Они исключили из своего питания мясо и заменили его большим количеством злаков. Делают они это, как правило,

потому, что им говорят, будто цельная пшеница, например, почти „самая прекрасная пища“, содержащая все элементы, в которых нуждается организм, да еще в правильных пропорциях. Эти люди потребляют не только слишком много злаков, от которых сами же страдают, но съедают их к тому же в таком виде, который вызывает брожение. Взять, к примеру, столь распространенную тертую вареную овсянку, куда добавляют молоко и сахар. Это одна из самых худших комбинаций, которая когда-либо попадала в рот человека. Практически она неусвояема. Никакая слюна, никакой птиалин не выделится на такое блюдо, которое может оставаться часами в желудке, прежде чем подвергнется слабому (если вообще подвергнется) усвоению до того, как попасть в кишечник. Брожение неизбежно. В равной мере неусвояемы пшеничные крекеры, смоченные и сваренные, а затем поданные с молоком и сахаром, или с молоком и медом, или с молоком и сладкими фруктами.

Овсяные и пшеничные крекеры или другие смоченные и сваренные злаковые не подвергаются действию слюны, даже если съедаются без молока и сахара. А в принятых сочетаниях их усвоение вдвойне невозможно.

Хлопья из злаковых (кукурузные и другие) у нас широко употребляются. Химический анализ показывает, что в них вроде бы большая питательная ценность. На самом же деле это обожженный злак наподобие обожженного древесного угля. Считается, что хлопья эти легко усваиваются, по скольку прошли обработку. Но это обман, который должен быть разоблачен общественностью. Хлопья подвергаются давлению под прессом и при высокой температуре, что лишает их практической ценности как питательный продукт.

Одна лишь цельная пшеница не обеспечит жизнь, здоровье и рост в идеальном виде. Рано или поздно при такой диете темпы роста замедляются, пока к рациону не будет добавлена какая-нибудь зеленая естественная пища. Более того, чтобы обеспечить идеальное развитие организма, количество зеленой пищи должно превышать количество злаковой. Эксперименты Хастингса лишь подтверждают правильность длительных наблюдений фермеров, считающих, что лошадям, ослам и другим животным надо давать также траву или другой зеленый корм, что без ущерба для их здоровья. Этих животных нельзя кормить только злаками или другой сухой пищей.

Пшеница — самый кислотообразующий из злаковых. Овес, видимо, очень плохо сказывается на зубах. Рис, вероятно, лучший из злаков: это основной продукт питания более половины человечества. Тем не менее сообщалось о случаях бери-бери у людей, основу питания которых составлял даже цельный, а не полированный рис.

Я неоднократно говорил об опасности попыток кормить человека, исходя из результатов экспериментов на животных, ибо, по словам Берга, „один и тот же питательный элемент имеет совершенно разное влияние на различные виды живых существ. Кукуруза оказывается безвредной для птиц и голубей. Крысы также питаются ею без вреда для себя. Но кукуруза вызывает выраженный полиневрит у кроликов и цингу у гвинейских („морских“) свинок. Обычные свиньи, питающиеся только кукурузой, умирают от общего недоедания. На диете из полностью очищенных злаков почти все животные и люди заболевают полиневритом. Объясняются ли эти разные реакции разными потребностями в витаминах или полиневрические недомогания — это следствие отсутствия различных витаминов, которые действуют по-разному у разных животных или у разных видов животных в разной степени?“

Вопрос Берга полностью игнорирует факт минеральной недостаточности в злаковых и различных потребностей разных животных в этих минералах. Он полностью игнорирует индивидуальность организаций и функций у разных видов животных.

Но для нас уже достаточно и того, что мы замечаем вред преимущественно злаковой диеты и имеем подтверждение приведенных выше заявлений д-ра Денсмора.

Хотя птицы и сохраняют здоровье на злаковой диете (и то только взрослые), мы не должны упускать из виду, что в природном состоянии травоядные птицы едят много зеленой травы, а большую часть зерен или злаков съедают зелеными или молочно-восковой спелости, когда те имеют щелочное, а не кислотное содержание.

Кукуруза зеленая и в стадии роста почти не содержит крахмала, но содержит много сахара. В последние две-три недели периода созревания этот сахар превращается в крахмал, который в отличие от сахара нерастворим в воде и потому медленно подвергается брожению. Что верно для кукурузы, верно и для других злаков.

Зеленая кукуруза не классифицируется как крахмалистый продукт. Она стоит довольно высоко в ряду щелочеобразующих продуктов. Если зеленую кукурузу отделить от стебля, она сразу начинает созревать и завершает процесс созревания за двадцать четыре часа по сравнению с несколькими неделями, если бы оставалась на стебле. Так быстро происходит превращение сахара в крахмал, что за сутки кукуруза превращается из щелочного продукта в кислотный.

Пророщенная пшеница составляет лучшую еду, нежели сухие зерна. Зерна молочно — восковой спелости, т. е. пока еще не созрели, являются щелочным продуктом, а созревшие — кислотным. Созревший початок кукурузы на стебле в течение двадцати четырех часов остается щелочным.

Никогда раньше в истории США и Европы не потреблялось столько злаковых и рафинированной муки, как после усовершенствования процесса перемола в 1879 году. Хлеб потребляется в огромном количестве. Завтраки (денатурированные злаки) потребляются в большом количестве почти в каждом доме. Магазины „здоровых продуктов“ и фабрики по изготовлению „здоровых продуктов“ продают и производят больше злаковых продуктов, чем всех остальных, вместе взятых. Проповедники цельных злаков, выступая против денатурированных злаков, слишком хорошо выполнили свою миссию. Вегетарианцы обычно едят много злаковых. Они получили бы меньше вреда от умеренного потребления мяса.

В большинстве семей злаки (денатурированные) со сливками (пастеризованными) и сахаром (белым) — это главная часть завтрака. Этот преимущественно кислотообразующий завтрак — ужасная смесь, в результате чего и возникает масса болезней, а врачи продолжают уверять, что болезни вызываются микробами!

Потребление хлеба — это одно из великих проклятий современной жизни. Приготовленный из злаков, в основном денатурированных, содержащий соль, соду, дрожжи, лярд и другие добавки, подвергнутый высокой температурной обработке, а затем потребляемый ежедневно 3–4 раза в день, да еще в большом количестве, к тому же в неразборчивом сочетании с другими крахмалами, — хлеб стал одним из главных источников несчастий.

Так называемое „обогащение“ белой муки создало у людей ложное представление о безопасности. Разные штаты приняли законы, требующие „обогащения“ всей производимой и продаваемой там муки. Людей заставляют таким образом поверить, что „обогащенная“ мука — хорошая пища. Никогда не изобреталось большего обмана!

Эти законы протаскивались через законодательные органы с помощью лобби из представителей мукомольных компаний в попытке отвести растущие требования о муке из цельной пшеницы.

В результате процесса „обогащения“ добавляется небольшое количество синтетических „витаминов“. Но не возвращаются те 75 % минералов, которые были удалены из муки. Из нее же удаляются все (а не один какой-нибудь) настоящие витамины. Нынешний процесс „обогащения“ подобен аналогичному процессу 60–70 лет назад, когда в муку добавляли вместо удаленного в процессе „обогащения“ настоящего фосфора фосфор искусственный.

При обмолоте и превращении зерна в муку удаляются органические соли. Их не вернуть

процессом „обогащения“. Пропадают и настоящие витамины. Часть их заменяют искусственными. Какая глупость что-то удалять, и прежде всего витамины! Почему бы не оставлять их в муке? Зачем вообще их удалять?

Известный физиолог д-р А. Карлсон (Чикаго) недавно сделал предостережение по этому вопросу, заявив, что термин „обогащенный“, применяемый в отношении муки, куда добавлено немного витамина В, вводит в заблуждение, „такая мука все равно обеднена“. Говоря о том, что эта идея протащена с целью доказать, будто „обогащенная“ мука лучше, нежели мука из цельного зерна, он указал, что при рафинировании муки из нее фактически удаляются соли, витамины и белки, лишь незначительная часть которых заменяется в процессе „обогащения“.

Он добавил, что теория, будто некоторые народности физиологически не могут выносить цельные зерна, необоснованна. Дело не в невыносимости, а в привычке, ибо принятие той или иной пищи — это вопрос о том, к чему человек привык с детства. „Нельзя сразу изменить диету здорового человека“, — заявил Карлсон.

Поскольку он ни разу не мог видеть по-настоящему здорового человека, было бы интересно узнать, как он пришел к такому выводу. Как показали эксперименты защитительной диеты, одни лишь злаковые — значительно более безопасная пища, нежели злаковые с мясом. Сочетание обоих в одном приеме пищи — главная причина многих бед.

Мы знаем, что потребление слишком большого количества хлеба, даже без других продуктов, разрушает здоровье. Но сочетание его с мясом причиняет еще больше неприятностей. Такая диета, даваемая подопытным молодым животным, вызывала высокое кровяное давление, болезнь Брайта и осложнения, обычно сопровождающие такие болезни и у человека. На такой диете и животные не растут так быстро, как они должны были бы расти. Злаки, среди всех привычных источников крахмала (кроме бобов и гороха), наиболее трудно поддаются усвоению. Они тяжелы и для грудных, и для подростков, легко бродят и вызывают много газов и интоксикацию.

Для переработки зернового крахмала организму требуется в 8—12 раз больше времени по сравнению, например, с крахмалом картофеля. Д-р Гирзон показал, что для усвоения крахмала пшеницы, кукурузы и риса (одного и того же количества) требуется два полных часа, овса — восемьдесят минут, а картофеля — десять минут.

Врачи часто рекомендуют злаки для грудных и маленьких детей. Но, как говорил Денсмор, «злаки, зерна и все крахмалистые продукты не полезны вообще человеку, детям особенно и уж тем более грудным. До года у ребенка не выделяются кишечные ферменты, необходимые для обработки крахмала, и в течение нескольких последующих лет эти ферменты не такие сильные, как у взрослых. Усвоение всех крахмалистых продуктов зависит от этих ферментов в кишечнике. В то же время финики, инжир, чернослив и другие фрукты, столь же питательные, как и хлеб и другие злаковые, усваиваются легко, причем большая часть питательных веществ этих фруктов готова к усвоению и ассимиляции сразу после приема». До двухлетнего возраста ребенку нельзя давать никакого крахмала и тем более злаковых.

По словам Хью (Гарвардский университет), «д-ра Мелланби и Паттисон в Англии завершили очень интересный эксперимент с группой из 71 ребенка в костнотуберкулезном госпитале, продолжавшийся 28 недель, который помог установить факт декальцинирующего влияния злаков, особенно овсянки». Кальцинирование есть отложение извести в тканях организма. Если этот факт подтвердится, то злаки окажутся явным злом при лечении рахита и туберкулеза.

Конечно, эти два врача не имели права экспериментировать на детях. Но поскольку в каждом госпитале и санатории во всем мире делают прививки, они, видимо, считали, что имеют право и на эксперимент с человеческим здоровьем и жизнью, и на то, чтобы вызвать страдания,

как это делают другие врачи, хирурги и «научные» работники.

Из изложенных фактов можно сделать несколько выводов:

1. Злаки не составляют какой-либо части естественного питания человека и не являются необходимыми для здоровья и жизни (думаю, что геологи и антропологи согласятся, что человек до недавнего исторического прошлого не потреблял злаков).

2. Лучше всего злаковые исключить полностью из питания и, особенно, из питания грудных и малолетних детей.

3. Если злаковые потреблять, то только в цельном, неденатурированном и необработанном виде.

4. Но и в этом случае они должны составлять лишь небольшую часть питания, причем в соединении с большим количеством свежих фруктов и зеленых овощей и в нужном сочетании.

5. Для того чтобы гарантировать превращение крахмалов в сахар, злаковые следует потреблять в сухом виде, а не в виде жидких или густых каш.

Молоко

Молоко является питанием для новорожденных млекопитающих. Оно очень хорошо разведено и хорошо приспособлено к нежному и неразвитому желудку новорожденного, ради которого оно и вырабатывается. Молоко коровы готово удовлетворить питательные потребности теленка, козье — козленка, молоко суки — потребности щенка и т. д. У всех млекопитающих молодняк определенное время поддерживается естественным путем исключительно на молоке — молоке своей матери, специально для него приготовленном. Но приходит время, когда молодые животные инстинктивно начинают добавлять в свою пищу и другие продукты, и, наконец, полностью отказываются от материнского молока и этот источник питания «пересыхает». У всех млекопитающих лактационный период короткий. То же самое происходит в человеческом роде. Из этого видно, что природа не сотворила нас для молочного питания. Она не предусматривает снабжения нас молоком, кроме как на определенной стадии нашего развития. У разных млекопитающих период кормления молодняка разный и зависит от скорости его созревания: при наименьшей скорости — наибольший период кормления материнским мо локом, т. е. продолжительность этого периода пропорциональна времени достижения молодняком созревания. И естественно, что у человека, чей рост сравнительно медленный и требуется наибольшее время для его созревания, период такого кормления должен бы быть самым длительным.

Пищеварительные органы младенцев в их состоянии, требующем жидкой пищи и молока, в частности материнского, особенно приспособлены к их физиологическим потребностям и способностям. По мере роста у них развиваются новые органы и новые способности, поэтому соответственно появляются и новые функции, которые приспосабливают организм младенцев к новым видам пищи. Одновременно с развитием зубов у них происходит развитие физиологических способностей пищеварительной системы, что позволяет им потреблять твердую пищу и отказаться от молока. У низших животных существует переходный период, во время которого молодняк потребляет и молоко, и другие виды пищи. Однако наступает время, когда у молодняка нет больше нужды в молоке и его не надо больше потреблять. Человека тоже надо отучать от питания молоком. Однако молоко превратили в основу одного из главных видов пищевого бизнеса. В одном только Нью-Йорке ежедневно на покупку молока тратится свыше полумиллиона долларов. Доходы от продажи молока очень большие, следовательно, этот бизнес привлек самых богатых и влиятельных граждан нации. В результате образовался объединенный молочный трест, который все больше расширяется и все больше монополизирует молочную промышленность. А законы, требующие пастеризации всего молока, которое продается на коммерческом рынке, стали одними из орудий против мелких продавцов молока и индивидуальных фермеров, стремящихся продавать натуральное молоко. Этот молочный трест, которому помогают и определенные представители медицины, медицинские организации и даже департаменты здравоохранения, распространяют представление, будто человек всю жизнь должен оставаться «сосунком» молока и что его нельзя отучать от его потребления. Под этим не подразумевается, что человек должен продолжать питаться материнским молоком (это не принесло бы тресту прибылей), но он должен всю жизнь сосать коровье вымя, даже если ему девяносто или сто лет. И эту глупость распространяют в чисто коммерческих целях.

В Японии новорожденных мальчиков кормят грудью в течение всего детского возраста, иногда до девяти лет. С учетом физического склада и менталитета японцев нельзя увидеть достоинства столь длительного потребления материнского молока. Несомненно, что нынешняя практика принуждения детей к потреблению до кварты (1,14 л) и даже больше молока в день

является порочной. Такие дети явно получают его слишком много. Для них существует лучшая пища и от программы принудительного питания молоком следует отказаться.

Что касается взрослых, то для них молоко и неэффективная, и неэкономичная пища и определенно не является важным компонентом их рациона питания. Ни одно млекопитающее животное, достигшее зрелости, никогда не получает молоко, будучи отученным от материнского молока. Это столь же верно и для народов, у которых нет стад молочных животных. До того, как человек приручил корову, козу, верблюда, осла, лошадь, оленя и других, он не получал никакого молока после грудного материнского. А сегодня он в самых разных частях земли потребляет молоко самых разных животных. Однако еще существуют большие сообщества людей, которые не пьют молока. Важно отметить, что молоко полностью отсутствует в питании взрослых многих развитых народов и потому его явно нельзя рассматривать в качестве необходимого элемента питания взрослых. Действительно, имеются важные основания считать, что молоко не служит хорошим продуктом питания для детей после завершения ими периода нормального грудного вскармливания. Ни одно млекопитающее не применяет его после периода грудного вскармливания, и в человеческом сообществе до сравнительно недавнего времени оно, за редкими исключениями, не использовалось после этого периода. Молочная индустрия — новое явление. Во времена открытия обеих Америк их населяли миллионы краснокожих, у которых не было молочных животных. У индейцев после отлучения новорожденного от материнской груди, обычно в возрасте четырех лет, он уже никогда не пил молока. «В 1624 году в Новую Англию впервые был завезен молочный скот и уже к 1632 году ни один фермер не обходился без коровы. Коровы разводились ими как для внутренних, так и экспортных целей. Но скоро этот рынок был перенасыщен и цены на скот снизились с пятнадцати — двадцати фунтов за корову до пяти фунтов и до пенни за кварту молока. Однако последнее заявление о цене на молоко мало что значило, ибо в то время коров редко доили и их разводили в основном ради шкур, во-вторых, мяса и лишь иногда молока» (Симоне А. «Социальные силы в истории Америки»). В первых изданиях своей работы «Новейшие знания о питании», до того как стать высокооплачиваемым консультантом по вопросам питания компании «Нэшнл даери продактс лимитед», профессор Е. Макколум подчеркивал, что молоко не является важным для питания человека продуктом и что жители Южной Азии не имеют стада молочных животных и не пьют молока. Их рацион состоит из риса, соебобов, сладкого картофеля, бамбуковых ростков и других овощей. По его словам, эти народы исключительно развитые физически, выносливы, а их трудолюбие поразительно. У них отсутствуют дефекты позвоночника, самые прекрасные среди народов мира зубы. И это находится в разительном и выигрышном контрасте со многими потребляющими молоко народами мира. Но после того, как упомянутый автор стал консультантом названной компании по производству молочных продуктов, в последующих изданиях своей книги профессор счел более удобным исключить эти факты. Истину, оказывается, надо подавлять, когда и если она угрожает прибылям и должностным окладам.

Одно время доктор Сильвестр Грэхем одобрял потребление молока взрослыми. Но он писал: «Восемь лет очень интенсивных опытов и тщательных наблюдений изменили многие мои прежние представления относительно молока в качестве продукта питания человека». Сотни последователей Грэхема, проводивших эксперименты с потреблением молока и потом отказом от него, заявляли, что они чувствовали себя лучше с молоком и овощами по сравнению с диетой из мяса и овощей, однако чувствовали лучше себя, когда ограничивались вообще лишь растительной пищей и приемом простой воды. Занятые физическим трудом — фермеры, механики и другие — находили, что они стали более энергичны, активны и выносливы после того, как исключили из своего рациона молоко. Они также заявляли, что стали ощущать меньшее изнеможение и усталость после того, как начали есть растительную пищу без молока.

«Я установил, — писал Грэхем, — что диспептики (люди, страдающие дурным пищеварением) и другие разного рода больные чувствуют себя лучше, воздерживаясь от молока, по сравнению со временем, когда они его потребляли»; а во многих случаях «абсолютно необходимо запрещать его потребление», добавляя: «Диспептики постоянно находили, что молоко подавляет деятельность их желудка, вызывая в нем ощущения расширения и тяжести». Грэхем допускал, что в жизни и после младенчества могут быть условия, когда молоко можно с пользой использовать. Но общим правилом для взрослых он считал полное воздержание от потребления молока.

Ныне уже признается, что молоко не является таким «защитным» продуктом, каким его изображали еще несколько лет назад. На каждом шагу можно видеть, что мнение, будто свободное потребление молока предупреждает разрушение зубов, является чушью. Нет свидетельств и о его приоритете для развития костей.

Доктор В. Линдляр считал: «Почти половину ежедневного защитного рациона питания должна составлять свежая сырая пища. Сюда входит и молоко». Но во всей нашей стране почти все молоко, которое получают люди, пастеризовано и уже больше не является «защитной» пищей. Слишком большое число диетологов и врачей предписывают и кормят людей пастеризованным молоком, предаваясь иллюзии, что оно обладает всеми достоинствами сырого молока. Молоко уже считается «носителем» ряда серьезных заболеваний: туберкулеза, простуд, септической язвы горла, ревматической лихорадки, скарлатины, дизентерии, кори, брюшного тифа и других инфекций, которые, как заявляют, «коренятся в загрязненном молоке». Эпидемии язв желудочно-кишечного тракта связывают с потреблением молока от коров с воспаленным выменем.

Но натургигиенисты считают все это просто вздором, который со временем исчезнет. Роберт Кох первым «открыл», что туберкулез может передаваться от коровы человеку из-за потребления им молока от туберкулезной коровы. И так называемый научный мир признал это якобы открытие. Кох продолжал свои исследования и пришел к выводу, что был не прав. Он отказался от своего «открытия», заявив, что туберкулез не переносится подобным образом. Но «научный мир» отказался признать его опровержение. Ибо этот «мир» счел «открытие» Коха прибыльным и полезным для себя и потому решил не отказываться от него. Была развернута интенсивная и хорошо оплачиваемая пропаганда, чтобы заставить людей поверить, будто пастеризация делает молоко «безопасным» и что никакое другое молоко, кроме пастеризованного, не является безопасным. Миллионы людей буквально страшатся непастеризованного молока. Они убеждены, что посягают на свою жизнь, выпивая стакан непастеризованного молока. Крупные молочные предприятия, медицинские учреждения в некоторых штатах при содействии департаментов здравоохранения распространяли в коммерческих целях этот преднамеренный обман среди народа. Первая и, как видим, единственная причина существования законов и постановлений с требованиями пастеризации молока заключается в защите интересов крупных компаний по продаже молока и молочных продуктов. Молочный трест также распространял веру в то, что бутылочное молоко «безопаснее» разливного. Но в этой пропаганде нет ни грана истины, однако принятие общественностью этой пропаганды привело к запрету продажи разливного молока, чем помогло этому тресту обеспечить свое господство над всей молочной промышленностью.

Несмотря на законы и постановления молоко постоянно разбавляют, фальсифицируют, но эта фальсификация на этикетках не отмечается. И хотя это является нарушением Акта о чистоте пищи и лекарств, компании молочной промышленности никогда не подвергаются судебному преследованию за фальсификацию своих продуктов. Одной из таких фальсификаций является применение так называемых «ощелачивателей», которые используются, как правило, в летние

месяцы для маскировки вкуса молока, нарушаемого размножением в нем микробов, что и позволяет компаниям продавать старое молоко как «свежее». Современные методы производства молока — перекорм скота комбикормами, принудительное продление периода доения коров с неизбежным из-за этого износом их организма, вакцинация коров, их постоянные обследования на туберкулез — все это отнюдь не обеспечивает производство молока высокого качества. И сертифицированное молоко от коров, которые содержатся в лишенных солнечного света помещениях, на сухом корме, является особенно негодной пищей.

Пастеризация молока

При пастеризации молоко нагревают до 145° по Фаренгейту (63 °С) и выдерживают при этой температуре в течение получаса или более. Это вызывает некоторые очень важные изменения в самом молоке, ни одно из которых не является благоприятным.

Пастеризация предназначена убить бактерии, которые, как полагают, приносят болезни. Действительно, она убивает некоторые из бактерий, в том числе кисломолочные, являющиеся естественными защитниками молока. Уничтожение этих бактерий и способствует скисанию молока.

В пастеризованном молоке остаются бациллы Уэлча и различные гнилостные микробы, вызывающие из-за отсутствия там лактобактерий гниение молока, которое и становится ядовитым. Диарея, вероятно, лишь наименьшее из расстройств, происходящих вследствие подобного отравления.

Бесполезность пастеризации.Многие бактерии и их споры ничто не убивает, даже кипячение. Я не верю в теорию о микробах, но именно с нее началась бесполезная работа по пастеризации, и я хотел бы показать ее ложность хотя бы с этой точки зрения.

Пастеризация не делает молоко стерильным, т. е. свободным от микробов. Этого не делает даже кипячение в течение нескольких минут. Нас убеждают, что 99 % бактерий в молоке уничтожаются в результате пастеризации.

Это верно лишь при идеальных условиях, которые в коммерческой практике часто отсутствуют. Заверение это вводит людей в большое заблуждение и по той причине, что предпочитают не упоминать, что большинство бактерий — безвредные кисломолочные бактерии, а оставшиеся в живых — как раз те, которых считают вредными бактериями. Скрывают даже тот факт, что микробы, выжившие даже при идеальной пастеризации, после нее быстро размножаются, так что уже через несколько часов количество бактерий в молоке может оказаться значительно больше прежнего. В доказательство я сошлюсь на высказывания лишь некоторых специалистов.

В своей официальной публикации «Изучение бактерий, выживающих при пастеризации» д-ра Айерс и Джонсон (министерство сельского хозяйства США) пишут: «При пастеризации выживают четыре четко выраженные группы микробов: кислотообразующие, щелочеобразующие, инертные и пищевые… Стрептококки из молока и сметаны значительно более стойкие к пастеризации по сравнению со стрептококками из других источников…». Работы трех видных ученых-медиков — Роджерса, Фрейзера и Прача — показали, что определенные типы микробов из числа тех, которые медицина называет стрептококками и прочими, фактически процветают при температуре пастеризации.

Д-р Ч. Портер, считающийся специалистом в области молока, заявляет, что «пастеризация уничтожает кисломолочные бактерии и что эти бактерии не опасны для здоровья. В то же время методы по их нейтрализации или уничтожению не оказывают воздействия на бактерии, вызывающие воспаление легких, тиф и другие воспалительные процессы, т. е. бактерии, которые в определенных местах могут вызвать отравление молока».

По словам д-ра Келлога, «нынешние методы по контролю за молоком ни в коей мере не являются полностью удовлетворительными. Это особенно относится к бактериологическому обследованию молока. В настоящее время это обследование обычно идет не дальше определения общего количества содержащихся в нем микробов, за исключением случаев, когда производится какое-то специальное обследование. Но количество содержащихся в молоке микробов не служит каким-либо критерием для' молока, если говорить о безопасности его для жизни и здоровья

человека. Как правило, большую часть находящихся там микробов составляют обычные кисломолочные бактерии, которые абсолютно безвредны». Слова д-ра Келлога означают, что не принято разделять микробы по типам. Но большинство содержащихся в молоке микробов — это молочнокислые микробы, а не так называемые тифозные, туберкулезные и прочие. Пастеризация убивает не те микробы.

Пастеризация ускоряет размножение микробов.Кисломолочные микробы часто называют защитными. Многие выдающиеся медики считают, что, уничтожая кисломолочные бактерии, которые, в свою очередь, уничтожают другие типы бактерий, пастеризация может фактически увеличить «опасности молока».

В статье «Антисептики в молоке» д-ра Визаман и Кнейнер указывали, что в свежем коровьем и женском молоке не поддерживается рост многих бактерий вроде дифтерийных стрептококков и других, а если и поддерживается их рост, то очень небольшой. Фактор в человеческом молоке, подавляющий рост бактерий, получил название «инхибин». И эти ученые показали, что данный фактор прекращает свое действие при нагревании до температуры даже более низкой, чем температура пастеризации. При более высокой температуре, как было установлено, уничтожение «инхибина» в коровьем молоке происходило всего за семь минут.

Разрушительное действие пастеризации.Большой интерес к тому, что происходит с бактериями в молоке при его пастеризации, проявляют лишь жертвы бактерофобии, порожденной медиками и бактериологами. Гораздо большее значение имеет то, что происходит с самим молоком и какое влияние это оказывает на потребителя молока. А действие пастеризации в этом отношении серьезное. Если бы пастеризация убила всего лишь несколько безвредных микробов, никто и не выдвигал бы серьезных возражений против пастеризации. В дальнейшем я буду ссылаться на самых видных специалистов, чтобы показать, что в процессе пастеризации химическая и физическая структура молока подвергается большим изменениям, витамины разрушаются, кальций и фосфор становятся бесполезными, усвоение молока нарушается, белки его становятся менее ценными и значение молока как продукта питания сильно снижается. Молочные сахара разрушаются и кристаллизуются, коллоиды агглютинируются. Первоначальная структура молока нарушается, немного уменьшается жировая пленка (сливки).

Разрушение молочного белка.Д-ра Парсонс и Макколум установили, что при стерилизации молочный белок частично свертывается и что свернутая его часть насыщается солями и пристает к стенкам молочного контейнера. Они также выявили, что при кипячении молока его энергетическая ценность (антинервный фактор) разрушается быстрее, нежели «фактор роста». При кормлении коровьим молоком крыс было установлено, что для поддержания их нормального роста сухого молочного порошка (в виде раствора) требуется на 50 % больше, чем свежего молока. Частичное свертывание молочного белка и его отвердение, выпадение минеральных солей, практическое разрушение молочного белка как пищевого продукта, нарушение минерального баланса в молоке — все это делает пастеризованное молоко в качестве продукта питания неудовлетворительным. Многие расстройства происходят именно в результате снижения питательной ценности такого молока.

Разрушение солей кальция.При пастеризации происходит большое и с физиологической точки зрения важное сокращение в молоке количества солей, питающих костную ткань. Комплекс «кальций-магний-углерод-фосфор» распадается на составные части, по крайней мере, три соединения из которых — фосфат кальция, фосфат магния и углерод кальция — практически нерастворимы, и их полезность почти полностью пропадает.

Пастеризация делает минеральные соли молока нерастворимыми и неусваиваемыми. В статье «Сравнение сырого, пастеризованного, выпаренного и сухого молока в качестве

источника кальция и фосфора для человеческого организма» М. Крамер, Е. Латуке и М. Шоу указали не только на поразительную нехватку кальция в пастеризованном молоке для грудных детей, но и на менее благоприятный кальциевый баланс для взрослых по сравнению со свежим сырым молоком. Далее они показали, что молоко от коров, содержащихся в хлеве в течение пяти месяцев, имеет менее благоприятное содержание кальция, чем свежее молоко от коров в стаде. Это всего лишь еще одно свидетельство того, что молоко от коров, содержащихся в затемненных хлевах и питающихся сухой пищей, является неподходящим.

В журнале «Лансет» (Лондон, 8 мая 1937 г.) показано, что отмороженные места у детей практически исчезают, когда в их диету включают не пастеризованное, а свежее сырое молоко. Это объясняют высоким содержанием кальция в свежем молоке и улучшенной усвояемостью кальция при потреблении такого молока.

Потребление молока оправдывают тем, что оно — средство обретения хороших зубов. В США потребление молока в большом количестве грудными детьми, подростками и взрослыми людьми не приводит к улучшению у них состояния зубов. Примеров тому тысячи вокруг нас. Одна из причин состоит в том, что большая часть потребляемого молока — пастеризованное молоко. В указанном выше журнале «Лансет» говорится, что у детей зубы менее подвержены порче при диете, дополненной сырым, а не пастеризованным молоком. В работе «Теория и практика применения витаминов» Л. Харрис писал: «Д-р И. Спросон из Лондонского госпиталя установил, что в ряде институтов у детей, которых кормили сырым молоком (в отличие от пастеризованного), были прекрасные зубы, без каких-либо следов порчи. Действительно ли это было следствием приема некипяченого молока или других пока невыясненных факторов, сказать еще нельзя. Но можно быть уверенным в одном — результат настолько поразителен и необычен, что он, несомненно, будет объектом дальнейшего изучения».

Пастеризация разрушает витамин А.Д-ра Краусс, Эрб и Уошберн пишут: «По данным Шмидта Нейлсена, кормление взрослых крыс молоком, пастеризованным при температуре 63 °С, приводило к ранней смерти и снижению жизненной энергии у их потомства. Согласно данным д-ра Датчера и его коллег пастеризация молока разрушает 38 % комплекса витаминов В». Там же: «По словам Маттина и Голдинга (статья „Сравнительная ценность сырого и нагретого молока в питании“), предварительные эксперименты показали, что пастеризация разрушает определенную диетическую ценность молока, в том числе разрушая частично витамин Bj). Эти ученые считают, что питательная ценность сырого молока значительно выше, чем у стерилизованного». Далее они добавляют:

«В одном из экспериментов у двух крыс, питавшихся сырым молоком, к концу эксперимента развился полиневрит, а у трех крыс, питавшихся пастеризованным молоком, он наступил рано и к концу эксперимента принял серьезную форму. В другом эксперименте ни одна из крыс, питавшихся сырым молоком, не заболела полиневритом, в то время как три крысы, которых поили пастеризованным молоком, серьезно заболели этой болезнью… При применении стандартных методов определения содержания витаминов А, В, С, D было установлено, что пастеризация разрушает по меньшей мере 25 % витаминов в сыром молоке».

Пастеризация разрушает витамин С.В «Учебнике по общей бактериологии» его автор Е. Джорда пишет: «В настоящее время против пастеризации возражают главным образом по причине разрушения витаминов. Витамины А (жирорастворимый) и В (водорастворимый) вполне устойчивы по отношению к нагреванию, но противоцинготный витамин С ослабляется или разрушается при температуре пастеризации. У грудных детей, получающих питание исключительно из пастеризованного молока, развивается цинга».

Пастеризованное молоко снижает сопротивляемость организма.В упомянутом журнале «Лансет» д-р Гесс пишет, что дети, которым давали пастеризованное молоко, имеют меньшую

сопротивляемость по отношению к «инфекциям», чем дети, питавшиеся сырым молоком. Там же говорилось, что сопротивляемость туберкулезу возрастала у группы детей, получавших сырое молоко вместо пастеризованного в такой мере, что за пять лет у них произошел лишь один случай легочного туберкулеза, в то время как за предыдущие пять лет, когда детям давали пастеризованное молоко, произошло четырнадцать случаев такого туберкулеза. Таким образом, становится очевидным, что пастеризация не предохраняет от туберкулеза.

В статье «Клинические и экспериментальные данные о факторах роста в сыром и пастеризованном молоке» Ф. Поттендер писал: «Необходимо, насколько возможно, экспериментально определить, снижает ли пастеризация сопротивляемость и уровень здоровья. Если да, то в наших усилиях по защите ребенка от инфекций, порождаемых молоком, мы, возможно, угрожаем его хорошему наследственному здоровью, устраняя из его молока витамины, гормоны и энзимы, контролирующие ассимиляцию минералов и способствующие развитию организма и общей сопротивляемости болезням. Эти элементы, вероятно, так же важны для взрослого больного, как и для грудного ребенка… Мы не можем позволить себе пастеризацию молока, если установлено, что она снижает потенцию факторов, способствующих росту организма, предопределяющих развитие скелетной части организма наших детей, и сопротивляемость респираторным заболеваниям, астме, бронхиту и общей простуде при наличии противодействующих факторов в должным образом произведенном, чистом и сыром молоке».

Таковы соображения, которые должны были бы привлечь внимание, прежде чем началась кампания по пастеризации всего того молока, которое продается. Пастеризация родилась из страха перед болезнью, дополненного стремлением производителей молока к прибыли. Некоторые перестали задавать вопрос: «Какое воздействие будет иметь пастеризация на здоровье и развитие тех, кто пьет это молоко?»

Многие эксперименты, произведенные, в частности, докторами Каттел, Датчер, Вильсон и другими, показали, что животные, вскормленные пастеризованным молоком, имеют дефекты. Д-р Поттендер приводит пример с тремя грудными детьми, один из которых получал грудное молоко, второй — коровье, а третий — порошковое, пастеризованное, кипяченое и консервированное. Первые два оставались здоровыми и развивались нормально, третий был всегда болен, медленно рос и в возрасте восьми месяцев заболел астмой.

Всего этого достаточно для того, чтобы осудить пастеризацию.

Пастеризация и рост.Поттендер считает, что «необходимо выдерживать самые строгие бактериологические стандарты молока» и что должна быть «более тесная кооперация между фирмами по производству сырого молока и руководителями здравоохранения» с тем, чтобы можно было изучать «факторы роста» сырого молока. Д-ра Краусс, Эрб и Уошберн писали:

«На основании статистических данных Фишер и Бартлетт установили, что развитию организма сырое молоко способствует значительно активнее, чем пастеризованное. В отношении веса тела у мальчиков эффективность от пастеризованного молока составляла лишь 66 % эффективности сырого, у девочек — 91,1 %, а в отношении роста соответственно 50 % и 70 %. То же самое было обнаружено у крыс, получавших выпаренное молоко, а также пастеризованное и длительное время нагретое молоко. Эти крысы не могли нормально развиваться. Д-ра Холмс и Пигот описывают эти эксперименты в своей работе „Факторы, влияющие на противорахитную ценность молока в детском питании“, где показано, что нагревание молока приводит к выпадению в осадок солей кальция, делая кальций неусваиваемым.

Пастеризация и анемия.В работе „Питательная ценность молока и действие пастеризации на некоторые питательные свойства молока“ Краусс, Эрб и Уошберн пишут, что пастеризация

влияет на гематогенные (кроветворные) и ростовые свойства особого молока. Этим „особым“ было сырое молоко от специально откормленных коров, у которых поэтому не развилась элементарная анемия.

Пастеризация и рахит. В лекции в Питтсбурге д-р Макколум заявил, что со времени принятия городом Балтимором указа с требованием продажи там только пастеризованного молока число заболеваний рахитом у детей выросло на 100 %. Этот рост является естественным следствием разрушения витаминов в пастеризованном молоке и выпадения там солей кальция. Добавление рыбьего жира и синтетических витаминов в диету грудных детей, вскармливаемых пастеризованным молоком, не может восполнить потери от пастеризации.

Пастеризация и цинга. В статье „Изучение патогенеза цинги у малолетних детей“ д-р А. Гесс (Колумбийский университет) писал:

„Некоторые задают вопрос — действительно ли пастеризованное молоко связано с возникновением цинги? Это факт, что при кормлении группы малолетних детей этим продуктом в течение шести месяцев возникают случаи цинги, и излечение наступает при замене его сырым молоком. И если мы кормим детей сырым молоком, цинга не возникает. Эти результаты кажутся достаточными для вывода, что пастеризованное молоко является причинным фактором. Самым убедительным и блистательным в этом отношении был опыт в Берлине в 1904 году. В 1901 году в этом городе крупная молочная ферма создала завод по пастеризации молока, где все молоко нагревалось до 60 °С. Через несколько месяцев в различных районах города были зарегистрированы случаи цинги“.

Д-р Неосман об этом так пишет: „В то время как с 1896 по 1900 год число случаев цинги в городе составляло лишь 32, после 1901 года их число вдруг возросло до 83 в 1902 году. Было проведено изучение причин, и пастеризацию прекратили. В результате число случаев цинги сократилось так же неожиданно, как возросло до этого“. Но в 1912 году Медицинская комиссия объявила, что для кормления малолетних детей нагретое молоко является полным эквивалентом сырого молока. В Доме для еврейских сирот в Нью-Йорке через некоторое время стали кормить детей коровьим молоком, нагретым до 60 °С. И через несколько месяцев кормления этим молоком возникла вспышка цинги у этих детей. Д-р Гесс порекомендовал добавить в их рацион апельсиновый сок, и вслед за этим цинга вроде быстро исчезла. Гесс считал, что у детей цинга возникла благодаря питанию их пастеризованным молоком, и добавлял: „Для своего развития этой форме цинги, которую можно назвать подострой, требуются многие месяцы. Надо учитывать не только наиболее распространенную форму этой болезни, но и ту, что протекает в большинстве случаев нераспознанной“. Он писал также, что одним из наиболее поразительных клинических проявлений детской цинги является выраженная подверженность инфекции, которую она за собой влечет. Эпизодические приступы гриппа, носовой дифтерии, фурункулеза кожи, воспаления легких в продвинутой стадии являются примерами такой подверженности. Изучение эпидемий в середине прошлого века показывает, что эти болезни возникли вслед за цингой — болезнью, очень распространенной в те дни. Гесс полагал, что хотя пастеризованное молоко и может быть рекомендовано ввиду защиты, которую оно представляет против инфекции, но мы должны осознавать, что оно „неполноценное питание“.

Не странно ли, что один и тот же человек показывает, что питание пастеризованным молоком вызывает цингу и сильно увеличивает восприимчивость к инфекциям, и в то же время утверждает, что пастеризованное молоко дает защиту от инфекции? Он рекомендует добавление антицинготного питания вроде апельсинового сока… или картофельной воды в рацион из пастеризованного молока и добавляет: „Для того чтобы уберечься от цинги, малолетним детям, питающимся пастеризованным молоком, нужно давать гораздо раньше, чем сейчас принято, противоцинготное питание — к концу первых шести месяцев жизни“. Но к чему ждать месяцы

для того, чтобы защитить детей от питательной недостаточности в пастеризованном молоке? Грудные дети могут принимать апельсиновый и другие соки уже с третьего дня рождения. Моя практика — начать давать соки столь рано, если есть основания считать, что материнского молока недостаточно или если ребенок посажен на коровье молоко, даже сырое.

Берг так говорит о противоцинготной диете: „Добавление молока в питание предотвратит возникновение цинги. Но эта профилактическая способность более или менее полностью утрачивается, если молоко будет кипяченым, консервированным или сухим“.

Противоцинготные свойства молока связывают с витамином С, который разрушается при пастеризации. Касаясь вопроса о влиянии нагрева на этот витамин, Берг заявляет: „Становится очевидным, что пастеризация сильно снижает содержание витамина С, и дети, питающиеся молоком, столь склонны страдать от цинги. Естественно, в процессе конденсации антицинготные свойства молока сильно снижаются. У молодых обезьян и гвинейских свинок оно вызывает типичную цингу“. Добавление натрия лимонной кислоты и других щелочей еще больше вредит молоку, не говоря уже о том, что нарушает его усвоение. Берг пишет:

„Поскольку витамин С чувствителен к щелочам, можно легко понять, что он полностью разрушается при стерилизации молока после добавления туда натрия лимонной кислоты, который имеет щелочную реакцию. Вообще говоря, стерилизация питательных веществ снижает их противоцинготные свойства прямо пропорционально температуре нагревания. Поэтому консервированные мясо и молоко неизбежно стимулируют цингу. Д-ра Барнс и Хью показали, что противоцинготные свойства сухого молока составляют две пятых этих свойств в сыром молоке. По словам Гесса и Унгара, этого не происходит при сушке молока за несколько секунд. Берг приводит пример четырехлетнего ребенка, у которого развилась цинга при диете, состоявшей исключительно из бульонов, кофе и кипяченого молока. Такие случаи, пишет он, далеко не так „исключительны“, как может показаться. Д-р Р. Оуверстрит полагает, что „если в 300 см3 грудного молока содержится профилактическое количество витамина С (15 мг ежедневно), цинга редко встречается у вскормленных таким молоком грудных детей“.

Пастеризованное молоко убивает.Несколько лет назад журнал „Лансет“ писал о некоторых экспериментах английского врача, который кормил котят и щенят пастеризованным молоком. Те и другие умерли. А котята и щенята, получавшие сырое молоко, прекрасно жили.

Усвояемость молока при пастеризации заметно снижается. Оно вызывает запор, и при питании исключительно таким молоком появляются цинга, рахит, золотуха и сходные с ними болезни. У собак, получавших пастеризованное молоко, развивались чесотка и другие болезни. Но те же животные, питавшиеся сырым молоком, прекрасно жили. Пастеризованное молоко просто не в состоянии поддерживать жизнь, здоровье и развитие длительное время. Смертность грудных детей в Торонто (Канада) на 20 % выше, чем в Лондоне, и вдвое выше, чем в сельском Онтарио. В Торонто пьют пастеризованное молоко, а в Лондоне и в Онтарио — естественное молоко. Когда в Торонто сырое молоко сменили на пастеризованное, смертность там в трех крупнейших детских домах и госпиталях для детей увеличилась.

Во многих случаях с грудными детьми ничего не происходит, если не считать того, что они голодают, когда им дают пастеризованное молоко. Эти дети не развиваются хорошо, перестают развиваться, когда их кормят нагретым молоком. Но те же дети хорошо развиваются, когда молоко меняют на сырое.

Пастеризованное молоко — грязное.Санитарные стандарты, предъявляемые к производителям сырого молока класса А, значительно выше, чем к тем, кто производит пастеризованное молоко. Пастеризация почти гарантирует грязное молоко. Ложное представление о безопасности, создаваемое верой в защитную способность пастеризации, позволяет забыть о строгой чистоте и способствует небрежности в обращении с молоком со

стороны его производителей и тех, кто с ними связан. Высокого стандарта чистоты не требуют „друзья“ пастеризации. Молоко, находящееся в самых разных условиях, даже если потом и пастеризуется, не так желательно, как сырое молоко в санитарных условиях.

„Под молоком я имею в виду безопасное молоко, — заявляет д-р А. Маккон, — и единственный научный способ обеспечить эту безопасность — с помощью пастеризации“. Маккон знает, что безопасность молока зависит от: а) здоровья коровы; б) ее должного питания, солнечного света, свежего воздуха и движения коровы; в) чистого ухода за ней. Он знает, что здоровые молочные коровы исключительно редки, что их кормят ненадлежащей пищей, их питание ненатуральное и несбалансированное, они не всегда содержатся в должной чистоте. Что тогда имеет в виду Маккон, называя пастеризованное молоко „безопасным“? Он имеет в виду следующее:

— если корова больна, пастеризуйте молоко и пейте его;

— если молоко дефектно из-за неправильного питания коровы или недостатка солнечного света, пастеризуйте его и пейте;

— если молоко грязное, пастеризуйте его и пейте.

Мы отвергаем эти и подобные им размышления и представления. Если мы хотим потреблять молоко, пусть оно будет чистым молоком от здоровых, правильно вскормленных коров. Такое молоко получить невозможно. Маккон заявляет: «В самый первый период жизни ребенка, при исключительно молочном питании несколько чайных ложек сладкого апельсинового сока, процеженного сквозь чистую ткань, устранят любые так называемые вредности, о которых постоянно твердят враги пастеризации».

Это смехотворно, хотя именно таков подход Шермана, Макколума, Хью и большинства исследователей, кто признает разрушительную работу пастеризации, и эти так называемые «вредности» не только приписываются молоку его врагами, их признают его друзья. Несколько чайных ложек апельсинового, томатного или лимонного сока не заменят и не могут заменить разрушенные и поврежденные вещества в пастеризованном молоке.

Д-р Хью заявляет: «Если молоко из незнакомого источника, я предпочитаю иметь его пастеризованным, поскольку я могу компенсировать потерю витамина С, выпив достаточно апельсинового сока».

Но пастеризация наносит молоку больший вред, нежели просто потеря витамина С, и ни апельсиновый, ни томатный сок не может полностью заменить утраченные качества.

Вообще, «теория» о денатурировании некоторых наших пищевых продуктов и «компенсации» этой денатурации продуктами неденатурированными ложна и смехотворна независимо, идет ли речь о молоке или белой муке.

Допустим, что апельсиновый, томатный или лимонный сок предотвратит возникновение цинги у ребенка, потребляющего пастеризованное молоко. Но этого недостаточно. Недостаточно, чтобы наши дети просто избежали цинги. Мы хотим для них максимума здоровья и развития. У ребенка может не быть видимых симптомов недостаточности питания, он может казаться здоровым и тем не менее не иметь высокого уровня здоровья, который всегда желателен. Ложное представление о безопасности, которое дает людям процесс пастеризации, является лишь одним из пагубных его сторон. Он скрывает небрежность и нечистоплотность в обращении Основы правильного питания с молоком. В тех районах страны, где крупным молочным предприятиям с помощью министерства здравоохранения удалось запретить сырое молоко, так что нет другого молока, кроме пастеризованного, — матерям не остается ничего другого, как дополнять молоко. Эти добавки могут быть лишь в виде апельсинового, виноградного и других соков, причем в больших объемах, чем обычно предписывается.

Влияние денатурированной пищи

Денатурированная (ненатуральная) пища настолько изменена и извращена процессами механической обработки, отбеливания, консервирования, варки, маринования и т. п., что уже не в состоянии полностью удовлетворить потребности организма как это делает пища, созданная Природой. Традиционный, так называемый сбалансированный рацион питания, является тем, что доктор Маккэрисон назвал «рационом недостаточности». Он состоит из четырех компонентов — белков, жиров, углеводов и воды. Многочисленные опыты с животными показали, что хотя белки, жиры и углеводы и являются пищевыми элементами, сами по себе и по внутреннему своему содержанию пищей не являются независимо от того, потребляются они раздельно или искусственно смешанными. В Нью-Йоркском музее истории естествознания имеется экспонат, демонстрирующий влияние обедненной почвы на жизнь растений. Эти растения, все одного вида, произрастали на почвах, в которых отсутствовал какой-либо элемент. По своей высоте растения — от двух до восемнадцати дюймов, а по цвету листьев — от бледно-желтых до темно-зеленых, одни листья — широкие, другие — узкие или изогнутые, т. е. все растения являются дефектными и по размеру, и по цвету, и по форме. В зависимости от вида почвы растения «болели» различными болезнями. Например, при отсутствии в ней железа растение «болело» анемией. Пища человека и есть «почва», а его пищеварительный тракт — «корни». И если в этой «пище» отсутствуют важные элементы, то человек, подобно экспериментальным растениям, увядает и гибнет. Опытный фермер, проезжая по шоссе — вдоль полей, в зависимости от вида растущих там растений поймет, где плодородная, а где бедная почва. Но тот же фермер вряд ли признает, что болезненные и чахлые дети и есть следствие плохой «почвы» — пищи. Однако опыты выявили, что животные, получающие очищенные белки, крахмалы, жиры и неорганические соли, хотя и могут прожить на них какое-то время, не растут и со временем начинают страдать от различных заболеваний. Но достаточно в их рацион добавить сыворотку, фруктовый сок или овощи — животные оживают.

Один из врачей, суммируя результат, писал: «Установлено, что диета, по всем принятым химическим стандартам признанная как содержащая достаточно „питания“, тем не менее неспособна обеспечить и поддержать нормальный рост и физиологическую форму, если в ней отсутствуют некоторые неизвестные вещества, находящиеся в тканях разных растений и животных. Нужно очень малое количество каждого из этих веществ, но каждый этот минимум не поддается сокращению, его нельзя сокращать».

Как дети, так и взрослые регулярно потребляют первый завтрак, состоящий из тушеной сливы и денатурированного злака с белым сахаром и пастеризованными сливками, тоста из белой муки, пастеризованного молока и, наверняка, бекона с яйцом. Но каждое это блюдо в большой степени денатурировано и химически извращено. Это — преимущественно кислотообразующие продукты. Фанатик витаминов скажет, что там отсутствует лишь витамины C и D и посоветует добавить немного апельсинового сока и рыбьего жира, чтобы сделать этот завтрак якобы полноценным. Распространенные в наше время знания о витаминах, заслоняющие все остальное (что и происходит), явно мешают так называемым диетологам видеть некоторые самые важные факты и принципы науки о питании — трофологии. Кроме потребляемых вами свежих фруктов и овощей все, что находится на вашем столе, уже претерпело какие-то изменения: ваше молоко пастеризовано, выпарено, прокипячено или конденсировано и стерилизовано; яйца — из-под кур, дающих в год две-три сотни яиц, вскормлены «сытой» и «богатой» диетой, приносящей им болезни; сахар — кристаллизованный, рафинированный, это отбеленный сок сахарного тростника или свеклы, откуда удалены все минералы и витамины;

злаки — «расстреляны из пушек»: расколоты, протерты, расплющены, испечены, сварены, поджарены и вновь поджарены и прочими способами сделаны непитательными; пшеница измолота, ее витамины и минералы выброшены, мука отбелена и захимичена, ее самые важные элементы устранены процессом обмолота; мясная пища проварена, проконсер-вирована, пропитана добавками, просолена, прокопчена, замаринована, заморожена, превращена в сосисочную форму, хранимую на складе длительное время до употребления. Часто ей придают искусственный аромат, запах и цвет, возможно, что она к тому же и от больных животных. Сушеные фрукты — нагреваются для сушки, отбеливаются серой, долгое время хранятся и, наконец, на кухне проходят через тушение и смешиваются с сахаром перед употреблением. Процессы рафинирования, консервирования и нагревания, которым подвергается наша пища, разрушают чрезвычайно тонкие и деликатные, жизненно важные свойства пищи. Рафинирование и нагревание лишают пищу столь многих ее достоинств, что мы добавляем соль, сахар, перец, прочие специи и приправы, дабы сделать ее вкусной. Без таких добавок она пресная, безвкусная, безжизненная. Другое дело — натуральная пища: природа вложила в нее нежные запахи и ароматы, отвечающие потребностям вкуса и обоняния. Рацион, состоящий целиком или частично из непитательной пищи, не может хорошо и правильно усваиваться. Зачем тогда стремиться правильно возделывать почву, чтобы потом забирать из продуктов все питательное, ею вложенное? И когда врачи предписывают такую пищу для грудных и взрослых детей, для беременных и кормящих матерей, для разного рода больных, то они проявляют и прискорбное невежество в отношении ценности пищи, и вопиющее равнодушие к здоровью и этих детей, и беременных, и кормящих матерей, и больных с самыми различными заболеваниями. А собственным потреблением такой пищи и кормлением ею своих детей они выявляют свое собственное невежество. Восемьдесят лет назад доктор Магенди из Парижа довел одну группу собак до голодной смерти питанием из белой муки и воды, в то время как другая экспериментальная группа собак процветала на пище из цельной пшеницы и воды. Еще одну группу собак ученый довел до голодной смерти крепким мясным бульоном. Собаки, которым он давал лишь воду, потеряли значительный вес и тоже погибли бы при продолжении эксперимента, но выжили, получив потом нормальное питание. Но за это же время животные, получавшие крепкий мясной бульон, умерли от истощения. Собаки, посаженные на еду только из яичного белка, фибрина и желатина, через месяц умирали, хотя могли бы жить дольше, потребляя одну воду. За такое же время умирали собаки, которых держали на искусственно смешанной мясной пище. Собаки, которых кормили растительным маслом, клейковиной злаков и сахаром, погибали за четыре — пять недель. Собаки, потреблявшие только рафинированную пшеничную муку, жили всего 50 дней. Через 26 дней умер гусь, которому давали лишь яичный белок, а утка, которую держали на сливочном масле, умерла через три недели, причем каждая частица ее тела и перья были пропитаны этим жиром. Гусь, получавший только клейковину злаков, умер через 16 дней, сахар — через 21 день, крахмал — через 24 дня. Согласно наблюдениям доктора Пейджа, «голуби, цыплята и мыши прекрасно живут на „муке Грэхема“ (из цельной пшеницы), но погибают через три недели, если их переводят на рафинированную, очищенную от оболочки пшеничного злака пшеничную муку. У большой группы мышей, которых кормили лучшим сортом рафинированной пшеничной муки, за 3 дня развился запор и через месяц все они погибли. А такая же группа мышей, которым давали ту же муку, но из цельной пшеницы, процветали и набирали вес. В процессе извлечения муки из цельного зерна удаляется его внешняя оболочка, т. е. уходит 75 % пшеничного кальция, большая часть фосфора, четыре пятых железа и большая часть прочих минералов, а также семь восьмых тиамина и ниацина, три четверти рибофлавина. При обмолоте устраняется также большая часть пшеничного белка, причем лучшего качества, нежели остающегося в муке. Отруби крестьяне

отдают своим животным — „ну и глупцы же эти смертные люди!“ При обмолоте выбрасываются 30 % пшеничного зерна и с ними практически все щелочные элементы. Пшеничная рафинированная мука столь бесполезна, что жуки-долгоносики и черви, которые охотно едят муку из цельной пшеницы, отказываются от нее в очищенном виде, разве только при большом голоде, после чего они за короткое время погибают. Насколько же правильно изречение: „Мы хвастаемся самой белой в мире мукой. Но в результате этого у нас самые истонченные волосы и самые слабые кости, зубы и нервы“.

Однако и одна только цельная пшеница (о чем говорилось в предыдущей главе) не поддерживает жизнь в нормальном состоянии. Рано или поздно, но естественный темп роста организма понижается, если в пищу не добавлять зелень. И потому многие „диеты“, применяемые в экспериментальных целях, не достойны этого названия. Так, у крыс, посаженных на „диету“: белая мука — 95 %, молочный кальций — 2,9 %, сода — 2,9 %, железо — 0,1 %, - за 30 дней развился рахит. И никто, кроме невежд, не может назвать это диетой. Содержащаяся в ней белая мука является единственным, что хотя бы отдаленно напоминает пищу.

Учеными был назван ряд диет с недостаточным количеством витаминов. Доктора Осборн и Мендель составили одну из них: рафинированный казеин — 18 %, кукурузный крахмал — 48 %, лярд — 30 %, соли — 4 % и 0,3 г сухих дрожжей (ради витамина Е). Но уже на глаз видно, что это — не диета: в названных веществах почти нет никакого питания, а соли — неорганические. Крахмал, как и лярд, лишены минералов, казеин — очищенный, т. е. лишен всех солей. И витамин А не единственный витамин, отсутствующий в этой „диете“. Эксперименты с „диетами“ такого рода не могут иметь практической ценности, позволяющей нам получить питание наше, наших детей и наших родителей. И нас не должно удивлять, что существование на такой „диете“ сколько-нибудь продолжительное время прекращает рост молодых животных. Вряд ли возможен рост организма этих животных после израсходования накопленных в нем резервов. А добавление одного ли нескольких витаминов к таким „диетам“ не сделает последние адекватными. Истинная диета должна состоять из натуральных продуктов.

Однако ни одна из перечисленных „диет“ не напоминает даже наихудшие из диет, когда-либо применяемых. Ниже приводится еще один пример таких экспериментальных диет, предложенных доктором Перси Хью из Гарвардского университета: „Берем соебобы (50 %), толченый овес (28 %), сухое цельное молоко (10 %), дрожжи (4 %), сливочное масло (5 %), агар (1 %), карбонат кальция (1 %), хлористый натрий (1 %), смешиваем это с водой и запекаем в тонкое сухое печенье (крекер). Мы получаем нужное количество чистой целлюлозы как грубый балласт. Эта диета содержит достаточное количество всего необходимого для поддержания жизни, кроме витамина С; но можно быть уверенным, что ни одно живое существо не получит от этого пользы без длительного и тщательного его разжевывания“ Но это заявление, будто такая диета содержит достаточное количество всего необходимого для поддержания жизни, кроме витамина С, является абсолютно безграмотной ложью. Это вовсе не диета, это — яд, если вообще что-либо. И уж определенно не пища. Натрий хлор — это обычная столовая соль, которая не перерабатывается и не усваивается организмом и выводится из него неизмененной в своем составе, что не происходит ни с одним из усваиваемых продуктов. Это — раздражитель, а не пища. И ее добавка не прибавляет ни одного из недостающих в пище элементов. То же самое с карбонатом кальция, который является бесполезной неорганической солью: она ничего не добавляет организму. Пытаясь доказать, что эта „диета“ лишена только витамина С, доктор Хью не принимает во внимание, например, окисление серы и фосфора в процессе такой обработки. Белки соебобов — высокого качества, но превращение их в крекер не приносит им никакой пользы. Или возьмем молочное содержимое этой „диеты“. Попадая в руки этого экспериментатора, оно в процессе сушки уже повреждается, а при варке еще больше

разрушается. Принятый процесс „стерилизации“ (пастеризации) молока, который осуществляется при сравнительно низкой температуре, заставляет содержащиеся в нем кальций, магний и фосфор распадаться на составляющие соли, три из которых — фосфат кальция, фосфат магния и карбонат кальция — являются в таком виде практически неусваиваемыми, из-за чего их полезность сильно снижается. Происходит также частичное свертывание молочного белка; при этом в свертываемой части оседают соли. Так, в результате простой стерилизации молока имеет место значительное и физиологически важное сокращение образующих и питающих кости солей, содержащихся в молоке. А при применении еще более сильного и длительного нагревания, как при кипячении, например, этим солям и белкам наносится еще большее разрушительное воздействие. То же самое происходит с солями и белками бобов, овса и дрожжей, сливочное же масло делается практически неусваиваемым. Неудивительно после этого, что доктор Хью добавляет: „Ни одно животное не проживет на этой диете слишком долго, как бы тщательно ни разжевывало, ибо если ее не сменить, все животные, исключительно на ней живущие, за четыре недели погибают“. Мы в этом не сомневаемся, фактически и ожидали, даже если бы никогда и не слышали о витаминах. Посаженные на такую „диету“ животные не питаются, ибо это не пища. Мы еще не научились сотворять, даже имитировать сотворение жизненных веществ.

Мы знаем, что животные зависят от растений как своего питания и они не могут обратиться за ним непосредственно к почве. Мы не умеем ни синтезировать эти вещества в лаборатории, ни делать их на кухне или в лаборатории путем „очистки“ (извлечения из них солей), не нанося их питательным свойствам большого вреда. Ошибочно полагать, как думают эти экспериментаторы, что химические вещества образуют питание независимо от их формы и состояния. В своих опытах они вовсе не кормили этих животных пищей; ведь ими была сильно нарушена химия Природы, а разложение процессами рафинирования, тепловой обработки и изменения химического состава солей конкретных элементов делало их все как пищу бесполезными. Я сильно сомневаюсь, что „неизвестные вещества“, в отношении которых применяется термин „витамин“, являются натуральной пищей. Природа дает нам не витамины, а целостные яблоки, груши, капусту, сельдерей, салат-латук, апельсины, орехи и т. д. Витамином же может быть какая-то конкретная химическая структура, элемент цельной, необработанной, невареной пищи. Некритическое же приписывание всех зол, проистекающих от преимущественно ненатуральной пищи, отсутствию только витаминов является совершенной глупостью. В таких „диетах“ отсутствуют многие питательные факторы. Там часто нет незаменимых аминокислот, жиры обычно вареные, что делает их бесполезными. Глупостью является и приписывание лишь витаминам всего того улучшения, которое наступает в „диетах недостаточности“ от добавления фруктовых и овощных соков. В этих соках содержатся многие питательные вещества и элементы помимо витаминов — элементы, часто отсутствующие в разных повсеместно потребляемых ненатуральных диетах.

Нервы и мозг богаты фосфором. А полированный рис — эта классическая „причина“ болезни бери-бери — практически лишен растворимого фосфора. По словам доктора Берга, „Чемберлен, Блумберг и Килнборн указывали на то, что все пищевые элементы, которые известны как вызывающие болезнь бери-бери, бедны фосфором и калием“. Доктор Шуман обнаружил, что сразу после начала эксперимента с диетой соотношения азотистого осадка и особенно фосфора и кальция становятся заметно негативными и по мере усугубления „болезни“ все более неблагоприятными. „Доктор Скала, — пишет Берг, — упрекает физиологов, исследующих в опытах причины „болезней недостаточности“, за некритическое приписывание всех их проявлений витаминам, забывая при этом, что органические экстракты, используемые ими в экспериментах, содержат кроме этого и сравнительно большое количество

неорганических веществ (минеральных солей), которые также имеют сильное влияние“.

Апельсиновый сок добавляется для обогащения пастеризованного молока. Полагают, что он обеспечивает витамином С, разрушенным в молоке пастеризованием. Но апельсиновый сок содержит и некоторые соли и органические кислоты, и в пастеризованном молоке эти соли также разрушены. Так снабжает лишь апельсиновый сок этими солями и витаминами? Одним лишь добавлением излишнего крахмала или крахмала вместе с жирами к натуральной пище, богатой так называемыми витаминами, доктор Маккэрисон сумел вызвать у обезьян, которых он кормил этой пищей, ди арею, дизентерию, диспепсию, расширение желудка, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, инвагинацию, колит и нарушения функций толстого кишечника. Таким образом, крахмалистое отравление вызвало состояния, обычно приписываемые авитаминозу, несмотря на присутствие там того, что принято считать избыточным количеством витаминов. И если бы простое добавление небольших количеств витаминов в дефектную пищу было бы достаточным для объявленных целей эксперимента, это питание не имело бы подобных последствий. Маккэрисон также показал, что „нельзя отделять результаты дефектной и плохо сбалансированной пищи от деятельности тех микробов и простейших микроорганизмов, вредоносные последствия которых стали возможными благодаря этой неправильной пище“.

Но это то же самое, что сказать, что недостаточность питания и токсемия столь неразрывно связаны, что их нельзя отделить друг от друга. Как писал Берг, „прежде всего мы должны помнить, что при экстрагировании из некоагулируемого материала (невареной пищи) основания (щелочные соли) в основном превращаются в раствор, в то время как при экстрагировании из материала, где вследствие нагревания произошла коагуляция белка, в растворе преобладают кислоты. Этот факт частично объясняет поведение термолабильных витаминов, о которых имеются сообщения“.

Иными словами, когда нам говорят, что нагревание разрушает витамины, мы должны понимать, что растворы из-под вареной пищи богаты кислотами. Многие случаи недостаточности легко могли быть результатом лишения организма щелочей, избытком кислот, как, например, утраты кальция костями и недостаточного снабжения кальцием растущих костей. Согласно наблюдениям доктора Олде, при нехватке кальция или избытке кислоты в пище витамин А не действует. Ученые Макколум, Абдерхолден, Миллер и Харт — все они установили, что авитаминоз (неспособность к усвоению витаминов) вызывается излишком кислоты в пище. Доктор Пекхем выявил, что минералы и витамины обладают ценностью только при взаимном присутствии. Олде утверждает, что кальций усваивается лишь в присутствии витамина А. Подобные факты отмечали многочисленные исследователи в отношении и витамина В и других витаминов. Многие ученые рассматривают витамины В и D как идентичные. Многие патологические проявления цинги, особенно костные заболевания, отеки, мышечная дряблость, склонность к кровоизлияниям указывают на присутствие сильного ацидоза. Вызывающая цингу диета безусловно испытывает дефицит щелочей, в то время как противоцинготная диета богата основаниями (щелочами). Утверждают также, что соли не усваиваются в отсутствие витаминов. Но это говорит только о том, что неорганические соли, разрушенные варкой, организмом не усваиваются.

Эксперименты, о которых писал Сильвестр Грэхем, показали, что добавление древесных стружек, промокательной бумаги и других видов несъедобного грубого материала в пищу животных, которых кормили дефектной пищей, было достаточным для преодоления у них патологических состояний и восстановления здоровья. Грэхем относил пороки такого питания на счет отравления организма гниением в желудочно-кишечном тракте животных. И это имеет место определенно при большинстве, если не всех случаях авитаминоза.

Множественность факторов питания делает его трудным для лабораторного исследования

учеными, чтобы оценить практическую пользу такого исследования, в то время как его ограниченное видение, похоже, заставляет ученого переоценивать важность такого аспекта питания, над которым он работает. И „витаминная недостаточность“ может оказаться для него почти всем.

Животные, привязанные к питанию без минералов, слабеют; вялые, инертные, склонные к судорогам погибают. Они доходят до такого состояния, что отказываются есть. И если их насильно принуждают к той же самой пище, они быстрее умирают, чем животные, которым вообще не давали пищу. При таких опытах больше всего страдает нервная система животных. У собаки, которую кормили подобным же образом, появлялись внезапные приступы бешенства, она делала неопределенные движения, дрожала, проявляла все признаки нервозности, ослабела до того, что могла лишь еле ползать. И любой человек может умереть от истощения столь же наверняка и так же быстро, если он попытается жить на пище, состоящей из одного Или лишь двух элементов питания, как если бы он совсем отказался от пищи. Диета из белой муки и воды или сахара и воды приведет к смерти быстрее, нежели при потреблении только одной воды. Последнее объясняется тем, что при отсутствии вообще пищи организм живет за счет собственных сбалансированных пищевых ресурсов, в то время как у него нет соответствующего резерва для чрезвычайной ситуации, созданной длительным существованием на односторонней диете.

Молоко коровье и материнское женское может быть опасным соответственно для телят и младенцев.

Коровы, которых кормят коммерческой пищей, производят молоко, вызывающее у телят слепоту, судороги и гибель. Курицы, которых держат на подобном питании, несут яйца с бледным или вовсе бесцветным желтком, лишенным железа и прочих минералов, неспособны к воспроизводству потомства или имеют нежизнеспособное. Львята от цирковых львиц, питающихся только мясом, из-за нехватки кальция рождаются с небными трещинами. Доктор Маккэрисон определенно сказал, что пища или пищевые сочетания, неадекватные и неудовлетворительные для животных, в равной мере являются неадекватными и неудовлетворительными также и для человека. Если наше питание не содержит достаточно нужных видов минеральных солей, мы просто доводим себя до смерти от истощения. Неважно, сколько много „хорошей питательной пищи“ (как ее обычно представляют) мы потребляем, но если названные соли не присутствуют в достаточном количестве, то мы страдаем от медленного истощения при гормональном дисбалансе, дисфункциях, пониженной сопротивляемости к „болезням“ и прочих проявлениях упадка. В 1914 году четыре тысячи человек, занятых на строительстве железной дороги Медина-Мамора в Южной Америке, умерли от ацидоза, бери-бери и туберкулеза, вызванных кислотообразующей пищей из мяса, белой муки, полированного риса, сахара, сладкого сиропа, лярда, консервов, лепешек, варенья, тапиоки (крупы). В результате от строительства дороги были вынуждены отказаться. А повсюду „лесные рабочие“ — обезьяны — существовали на фруктах и орехах, кото рые росли там в изобилии. Они были сильными и здоровыми, не страдали болезнями, от которых там же умирали строители. Но эти люди с презрением отвергали обезьянью пищу. Равно как современный цивилизованный человек отказывается потреблять сельдерей или салат-латук, считая их травой и кормом для скота. Из этой команды строителей спаслись лишь те, которые питались кислыми фруктами и рассказали об этой истории.

В 1925 году двенадцать заключенных тюрьмы в Миссисипи согласились стать объектом эксперимента доктора Голдбергера, который захотел доказать, что пеллагра вызывается углеводистой пищей. Этих людей кормили злаковыми (кукурузными продуктами), лишенными минералов во внешней оболочке. В результате все эти люди заболели, перенося тяжелые

страдания. Некоторые из них даже пытались покончить жизнь самоубийством. Но затем их вернули к обычному нормальному питанию, благодаря чему они уже вскоре восстановили свое прежнее здоровье. Этих людей кормили денатурированными, неестественными углеводами. Очень сомнительно, что указанные результаты были бы получены, если бы им давали пищу из естественных, природных углеводов, хотя и цельный злак не является совершенным питанием и в качестве единственной пищи он со временем вызвал бы „болезнь недостаточности“. Но для этого потребовалось бы больше времени. Чтобы вызвать смерть человека от цинги, достаточно от до 20 до 40 дней его пребывания только на одной белой муке и на воде, что сопровождалось бы мучениями с кровоточащими деснами, опухшими суставами и разными болезненными симптомами. Нам могут возразить, что мы не ограничиваем свое питание одной лишь белой мукой и злаковыми продуктами, а потребляем разнообразную пищу. Но просто разнообразной диеты, как показано на примере строителей в Латинской Америке, недостаточно. Приведем еще один поразительный случай, показывающий, что даже разнообразная пища, но из денатурированных продуктов, ведет к таким же результатам, что и монодиета из таких продуктов, что имело место во время Первой мировой войны. Немецкий крейсер „Кронпринц Вильгельм“ после плавания в океане в течение 255 дней, по топив 14 французских и английских судов, был вынужден зайти в Нью — Порт, поскольку 110 моряков команды были больны болезнью бери-бери и ежедневно ею заболевали еще два человека. У всех больных были проявления слабости, раздражительности, мышечной атрофии, паралича, расширение сердца и боли при давлении на кожу.

Их питание очень напоминало питание типичного среднеамериканского дома: белая мука, консервированные овощи, картофель, сладкие бисквиты, сыр, маргарин, чай, кофе, шампанское. Корабль „Кронпринц Вильгельм“ закупил у английских и французских купцов большое количество фруктов и овощей, но они или были выброшены за борт, или съедены офицерами корабля, команде же оставалась лишь „основная“ пища. А из офицеров не заболел никто. Корабельные врачи справиться с ситуацией не могли. Они, как и наши американские врачи, не знали истинную причину страданий моряков, кроме Альфреда У. Маккэна. Все эти моряки или большинство из них наверняка погибли бы, если бы этот врач не прописал им в порту диету, богатую основаниями (щелочами), благодаря чему у них сразу наступило быстрое восстановление. Из питания были исключены все белки, сахар, животный жир, белая мука. За две недели с большинством самых серьезных болезненных состояний моряков было покончено, и люди быстро стали выздоравливать. Никаких лекарств им не давали. Насколько же верно было заключение доктора Берга по этому поводу: „Военное судно победила консервная промышленность“. Могут спросить: а почему средний человек, имея диету, сходную с питанием строителей в Латинской Америке и моряков корабля „Кронпринц Вильгельм“, так не страдает? Ответ на это таков: он страдает, но не в такой степени благодаря тому, что потребляет и достаточно много щелочной пищи — свежих фруктов, овощей и т. п., это его защищает. Устойчивая смертность у нас от туберкулеза, быстрый рост нервных заболеваний, постоянно снижающаяся сопротивляемость эпидемиям указывают на то, что мы привыкли к потреблению многих ненатуральных кислотообразующих продуктов. И для борьбы с этими ненатуральными кислотообразователями недостаточно даже большое количество „защитной“ пищи, ибо это то же самое, что принимать противоядие вместе с ядом. А мы должны прекратить принимать этот яд. Если мы „компенсируем“ ненатуральные продукты большим количеством щелочеобразующей пищи, то это влечет за собой тяжелое испытание для органов пищеварения и выделения. Урок прост: если мы хотим здоровья, мы должны прекратить потреблять денатурированную пищу. Приведенные выше примеры, возможно, экстремальные. Однако окружающие нас условия жизни доказывают, что они не исключительные. Специалисты-

ортодоксы по питанию заявляют, что мы можем есть белую муку, белый сахар, полированный рис и прочее и „компенсировать“ их пищевую недостаточность потреблением зеленых овощей и фруктов. Забывая об этой своей глупости и о напрасной трате ненатуральных продуктов, а затем стремясь компенсировать эту произведенную на заводах недостаточность, мы, как и прежде, оставляем для себя нерешенной большую проблему: как найти в своем желудке место для размещения там необходимого количества „компенсационной“ пищи, дабы восполнить „недостаточность“, а также проблему нахождения денег на покупку такой пищи. Если бы мы съедали небольшое количество ненатуральной пищи, то мы могли бы осуществить это. Но когда мы потребляем и белую муку, и белый сахар, и лярд, и полированный рис, и денатурированные злаковые продукты, и пастеризованное молоко и тому подобное, — все ненатуральное, — то все эти продукты не сбалансированы друг с другом и не „компенсируют“ друг друга. Ибо они лишены одних и тех же элементов. И чтобы „скомпенсировать“ человеку его обычный прием пищи, потребовалась бы лохань шпината или капусты. Даже если наша диета наполовину ненатуральная, а наполовину натуральная, то и этого количества натуральных продуктов было бы недостаточно, чтобы компенсировать „недостаточность“ от продуктов ненатуральных. Доктор Маккэрисон подсчитал, что потребовалось бы 40 млрд. долларов на „компенсацию“ продуктов, дабы возместить потери, который американский урожай пшеницы в 1919 году, оцениваемый в 2 млрд. долларов, понес при ее превращении в белую муку (т. е. „накладные расходы“ от обмолота в 20 раз превышают истинную цену урожая. — *Л.В.*).

В мире не хватит денег для покупки необходимого количества „компенсационных продуктов“, даже если бы и имелась способность к их достаточному потреблению. Нет разумного основания для отстаивания практики потребления Ненатуральной пищи. Глубоко ошибаются те, кто заявляет, будто ненатуральная рафинированная „беззольная“ (без щелочей) пища вся хороша, поскольку и растущий ребенок, и молодая мать, и спортивный юноша, и взрослый рабочий получают большое разнообразие „компенсационной“ пищи, якобы возмещающей пищу ненатуральную. Ибо большая часть их питания состоит из белого сахара, белого хлеба, белого риса, денатурированных злаковых завтраков, мучнистых сладостей, пончиков, пирожков, кексов, сладких соков, имбирного печенья, тапиоки, мороженого, пастеризованного или кипяченого молока, мясопродуктов, маргарина, лярда, различных вареных смесей. Не являются „компенсационной“ пищей и консервированные фрукты и овощи, прочие обработанные продукты. Все это надо отставить, ибо ни один мужчина, ни одна женщина, ни один ребенок не в состоянии съесть количество фруктов и овощей, достаточное, чтобы „компенсировать“ недостаточность такой диеты, никакой из продуктов которой организм не питает. И ни один из них не строит кости и нервную систему. И ни один из них не формирует нормальную кровь. Посаженные на любой из этих продуктов (или на все вместе) животные погибают рано или поздно. Обращаясь к Американской Медицинской Ассоциации, доктор С. Харрис из Бирмингама (Алабама) заявлял: „Питаемый сахаром ребенок — одно из самых жалких явлений мира. Питающиеся сладостями и сахарами, лишенными витаминов, американцы, т. е. те, кто живет главным образом на белом хлебе, белом картофеле, белом рисе, постном мясе, сладком кофе, сладких десертах, сладких и безалкогольных напитках между приемами пищи, уязвимы для язв и других желудочно-кишечных болезней, в которых большую роль играет инфекция“.

Мы указываем, что такая диета лишена витаминов, мы знаем, что в ней отсутствует кальций, железо, магний, марганец, сера, фосфор, йод, натрий, кремний и другие минералы. И взрослые, и дети на такой диете явно обделены минералами. Сахар лишен и минералов, и витаминов. Дети на таком питании страдают от дискразии (нарушения гомеостаза), имеющей своим происхождением отсутствие вышеназванных элементов. Столь же абсурдно

распространенное представление, будто диета, описанная выше доктором Харрисом, может быть пригодна с добавлением в нее отвратительного рыбьего жира или нескольких кусочков дрожжей! Как писал доктор Маккэнон, „когда уходит фосфор, уходит и железо; когда уходит железо, уходит и кальций; когда уходит кальций, уходит и калий. А когда уходят эти элементы, вместе с ними уходят и витамины, оставляя позади себя крахмалы и клейковину. Но крахмалы и клейковина не поддерживают жизнь и не защищают здоровье. Пищевая фабрика не может удалить какой-либо элемент из цельной пшеницы или любого другого злака без удаления одновременно и всех других элементов. А эти элементы так тесно связаны друг с другом, что, когда один из них уходит, за ним уходят все остальные“. Поэтому практика очищения, срезания корки и оболочки с натуральных продуктов расточительна и вредна.

В неусваиваемом древесном волокне и наружной оболочке, клетчатке (отрубях) бобов, гороха, злаков, орехов, в кожуре огурца, тыквы, помидора и тому подобных продуктов, в семенах ягод содержатся много растворимых минеральных солей, которые благоприятно действуют на организм во время их прохождения по желудочно-кишечному тракту. Эти соли необходимы организму и выбрасывать их — глупость.

В живом организме разные химические элементы распределены в разных соотношениях в различных тканях — мышцы богаты белками, кости — кальцием и фосфором, нервы — фосфором, кровь — железом и натрием. То же и в растениях — химические элементы по-разному распределены в разных структурах. В общем плане калий, натрий, кальций, железо и сера идут в стебли, листья и плоды растений, при этом фосфор, калий и магний преобладают в семенах и кореньях. Верхние части зеленых лиственных растений богаты известью и другими нужными минералами. А в нижних частях всех овощей находится самая большая часть крахмала и наименьшая часть минералов и витаминов. Верхушечные зеленые части капусты содержат наибольшее количество минералов, которое убывает по мере снижения к ее толстым частям. Подсчитано, что в зеленой лиственной ботве редиса, репы, свеклы, моркови, а также в листьях шпината, салата-латука, сельдерея, лука в пять раз больше витаминов и минералов, чем в нижних или корневых частях этих растений. В семенах — скопление кальция, натрия, магния, серы, кремния; хлор — в наружных листьях, а кальций и сера преобладают во внутренних частях. В картофеле витамины — в его „глазках“, а минералы — под кожурой. В злаках витамины главным образом — в зародыше, а минералы — во внешней оболочке. Все эти элементы необходимы для поддержания жизни, и ни одну часть растения нельзя выбрасывать. При обмолоте зерна и выбрасывании его побочных частей — отрубей, зародышей и т. д. удаляются все витамины и почти все минералы. Когда мы вырезаем „глазки“ картофеля и срезаем с него кожуру, мы удаляем и теряем практически все минералы и витамины. Существует лишь очень немного условий, при которых мы должны отказываться от наиболее грубых из этих веществ. Но для большинства больных и всех здоровых людей они должны быть частью их диеты. Желудочно-кишечный тракт человека столь же хорошо приспособлен для обработки этих веществ и способен с ними справиться, как и желудочно-кишечный тракт человекообразной обезьяны или оленя. Природа сотворила человека для питания не мякиной и не сводит к ней его диету. Мягкая диета фактически доказывает его распущенность и разрушение.

Замораживание разрушает пищу и химически, и физически и уничтожает ее питательную ценность. Кролики и цыплята не будут есть замороженный салат или мороженую капусту. Замораживание так разрушает эти продукты, что это прямо бросается в глаза. Нельзя рекомендовать ни мороженое, ни мороженые фрукты, ни шербеты, никакие ледяные продукты. Ледяные напитки вредны, ибо они нарушают пищеварение. Природная близость между потребностями клеток человеческого организма и питательными элементами фруктов, овощей и орехов служит надежной гарантией того, что потребление натуральных продуктов, т. е.

продуктов необработанных, является абсолютно безопасным и плодотворным и находится в самой органичной гармонии с физиологическими и биологическими потребностями организма. Витамины, калории и другие необходимые пищевые элементы должны поставляться в соответствии с нуждами такой программы работы организма. А любой способ обработки наших продуктов и все попытки умножить их дробление и действия внутри организма неизбежно приводят к нарушению жизненных функций и процессов.

Доктор Гибсон перечисляет угрожающие жизни продукты: „Мороженое, солодковое молоко, изделия из какао и шоколада, алкогольные напитки, любой продукт из отруби, отделенной от самого зерна, любой напиток в бутылках, любое тесто и паста, содержащие сахар, топленое масло или лярд, сливки, фруктовые экстракты, все виды фабричных консервов, любой пищевой материал, который кухонной химией превращен из здорового натурального продукта растительного эволюционного происхождения в некое антинаучное творение с пищевым камуфляжем, пренебрегающее процессами пищеварения и питания как такового“.

Необходимо отказаться от всех обработанных продуктов. Любая обработка, изменяющая их химический состав или удаляющая какие-либо элементы, предлагает потребителю не что иное, как безжизненный отброс. Стерилизация, предобработка, солодование, декстринизация, превращение в клейковину, пастеризация, рафинирование, маринование, консервирование, денатурализация, экстрагирование, сепарирование, деминерализация, варка, жарение, запекание, эмульсация, разведение, сгущение, смешивание — все эти процессы являются вредными как с точки зрения питательной ценности, так и пользы для здоровья человека. Надо требовать, чтобы врач, повар, химик, производитель продуктов не прикасались своими руками к творениям Природы. Пищевые фабрики, мельничные предприятия, рафинадные заводы, консервные фабрики, булочные, повара и им подобные позаботились о том, чтобы мы имели всего лишь немного натуральных продуктов в своем рационе. Все они были не только очень заняты тем, чтобы лишить натуральные продукты ценных минеральных элементов, но научились добавлять туда много раздражающих, вредных и ядовитых химикатов, красителей, консервантов и т. п., чтобы от этого умирали тысячи людей, а еще больше слабели бы телом, умом, душой. И в результате мы быстро превращаемся в нацию стеклянных глаз, вставных зубов, лысых голов и деревянных ног. Как верно заметил один хорошо известный натургигиенист, «мы просыпаемся с кофеином, освобождаем кишечник слабительным, возбуждаем аппетит специями, ищем успокоение в никотине, ложимся спать со снотворным и умираем как раз тогда, когда следовало бы только начать жизнь».

Природный очиститель пищи

Продукты, получаемые нами из безбрежной кладовой Природы, в таком виде непригодны для поступления в кровь, лимфу или клетки. Они должны подвергнуться процессам расщепления и очищения, при этом полезное в них отделяется от вредного. Эти процессы называются пищеварением, или усвоением. Процесс, посредством которого фрукты, злаки, бобовые, зеленые растения и другие продукты преобразуются в кровь, кости, нервы, мышцы, кожу, волосы, ногти, сложен и интересен. Пищеварение является первым шагом того процесса, который подготавливает пищу (во рту, желудке и кишечнике) для всасывания в кровь и лимфу с целью ее потребления организмом. Пищеварение осуществляется частично механическим и частично химическим путем.

Энзимы

Химическую часть пищеварения осуществляет целая серия пищеварительных соков с чередованием кислых и щелочных. Активными элементами этих соков или жидкостей являются ферменты, известные как энзимы. Все действующие пищеварительные соки содержат энзимы — вещества, обладающие способностью усиливать химические реакции, сами в этом процессе не подвергающиеся разрушению или каким-либо преобразованиям. Строго говоря, энзим является органическим соединением, образуемым живой клеткой. Другие вещества, вызывающие химические изменения, именуются более широким термином — катализаторы. Энзим — это лишь особый вид каталитического агента, или каталитик, производимый живым организмом. Пищеварительные энзимы вызывают в потребленной пище химические изменения. Они известны как протеинорасщепляющие, или протеолитики; жирорасщепляющие — липолитики; крахмалорасщепляющие — амилолитики (в зависимости от вида пищи, на которую они воздействуют). Энзимы специфичны в своей работе, т. е. не способны производить несколько разных реакций — каждый энзим воздействует лишь на один класс пищи. Если же пищеварительный сок воздействует на два разных вида пищи, то считается, что он содержит и два энзима. Энзимы разрушаются теплом, близким к температуре кипения, и прекращают свое действие при холоде, хотя тот, как правило, не мешает им вновь возобновить свою деятельность при нагревании. В человеческом организме энзимы наиболее активны при температуре тела (около 98° Фаренгейта) и начинают разрушаться при более высокой температуре. Лихорадка препятствует деятельности энзимов.

При сравнении с другими химическими элементами выявляется поразительная особенность: энзимы не используются пропорционально производимой ими работе. Если поливать хлористоводородную, или соляную кислоту (кислоту желудочного сока), на железо для образования водородного газа, то необходимо продолжать это делать до его появления. Но при превращении крахмала в сахар с помощью птиалина количество образуемого сахара меньше зависит от количества имеющейся слюны, нежели от времени действия энзима на крахмал. Небольшое количество пищеварительного сока, содержащего гораздо меньшее количество энзима, при благоприятных условиях может действовать длительное время, при этом лишь с постепенной потерей этой своей способности.

Слюнное пищеварение

Пищеварение начинается во рту, где пища подвергается процессу дробления на мелкие частицы, что помогает и смешиванию слюны с пищей и позволяет пищеварительным сокам быстрее ее обработать. Жевание, или пережевывание, является единственным сознательным процессом при приеме пищи, а все остальные процессы совершаются на подсознательном уровне и зависят от качества процесса жевания. Одновременно с жеванием во рту происходит выделение пищеварительного сока и его тщательное смешивание с пищей.

Слюна является бесцветной, безвкусной тягучей жидкостью, вырабатываемой заушными, подчелюстными и подъязычными железами. В слюну поступают также щечные, подзубные и миндалинные секреции. Человеческая слюна обычно имеет щелочную реакцию, но при голодании, лихорадке, когда происходит изменение характера пищеварения, а также в промежутке между полночью и утром она может быть и кислой. За сутки выделяется около 1,5 л слюны. Выделение слюны — не просто механический процесс под давлением крови. Этот процесс сопровождается деятельностью клеток, из которых состоят слюнные железы. Совместно с другими клетками организма эти клетки проявляют селективную способность, благодаря которой они отбирают в кровоток вещества, необходимые для выработки слюны, и отбраковывают все остальные. Слюнные железы находятся под контролем нервной системы, которая обеспечивает всю координацию. Активным элементом слюны является энзим птиалин, который воздействует на крахмалы (полисахариды), превращая их в разновидность сахара — декстрины (дисахариды). Если слюну поместить в опытную пробирку с крахмалом, она превратит крахмал в сахар. При низкой температуре этот процесс происходит медленно, скорость возрастает по мере увеличения температуры, пока она не достигнет 37 °С. Выше этой температуры скорость процесса снижается, при этом энзимы разрушаются при 70 °С.

Птиалин отсутствует в слюне всех плотоядных и некоторых других животных. У них слюна не является пищеварительным соком, а действует в качестве жидкости для увлажнения пищи, помогающей глотанию. Птиалин отсутствует в слюне при приеме пищи, не содержащей крахмал. В языке имеются разные группы вкусовых окончаний — «почек», среди которых и белковые, и крахмалистые. Функция вкусового ощущения не только в том, чтобы доставлять нам удовольствие, но и служить важным элементом подсознательного процесса пищеварения. В частности, оно стимулирует приток пищеварительных соков, особенно желудочного, приспосабливая их к характеру принимаемой пищи. Нервные импульсы, приведенные в действие вкусовым ощущением, приводят в действие механизм, необходимый для пищеварения. Через вкусовые «почки» тип потребляемой пищи и определяет характер выделяемых для воздействия на нее пищеварительных соков. При еде выделяется слюна, но, как уже говорилось, если пища не содержит крахмала, в ней будет отсутствовать птиалин. Даже сахар не вызывает выделения птиалина, хотя рот и быстро наполняется слюной.

Во время экспериментов доктор Эдингер установил, что содержащийся в слюне родонат калия является антисептиком. Он нашел, что достаточно трех порций слюны на тысячу человек, чтобы за одну минуту убить у них «смертоносные бациллы холеры». А девять таких порций на тысячу человек способны за то же время убить микробы дифтерии. Вот он — постоянно воспроизводимый антисептик, способный убить любой микроб и в то же время безвредный для организма. **Хорошенько пережевывайте вашу пищу, и слюна поможет предотвратить разложение внутри вас.**В одном из опытов была собрана одна пинта (0,47 л) слюны и выставлена на солнце в жару в июне, июле и августе, и по окончании опыта она не показала никаких признаков инфекции и разложения и распада. Птиалин разрушается кислотой при

малом ее проценте. Дубильная кислота в чае и кофе поэтому препятствует усвоению крахмала. То же самое делают лекарственные кислоты. **Полпроцента кислоты прекращает действие птиалина.**Кислые фрукты, потребляемые с крахмалами, полностью нейтрализуют щелочность слюны — единственной секреции, способной инициировать усвоение крахмала, и парализуют птиалин. Помимо того; что эти фрукты полны жидкости, они еще и кислые, и потому их, как с механической, так и химической точки зрения, нельзя принимать со злаками и прочими крахмалами.

После пережевывания пища проглатывается и переходит в желудок, где и продолжается работа по перевариванию крахмала до тех пор, пока в желудок не будет выделено желудочного сока в количестве, достаточном, чтобы сделать его содержимое кислым. Доктор Кэннон из Медицинской школы Гарвардского университета показал, что при хорошем смешивании крахмала со слюной он будет продолжать перевариваться в желудке в течение двух часов. Если же в том же приеме пищи присутствуют и белки, требующие для своего усвоения кислого желудочного сока, в желудке выделяется кислый желудочный сок, который нейтрализует щелочную слюну и разрушает птиалин, и уже скоро усвоение крахмала прекращается.

Когда крахмалы пропитываются любой жидкостью — водой, молоком, фруктовыми соками и т. д., выделяется очень мало слюны, независимо от длительности времени пережевывания. А сухой крахмал возбуждает выделение обильного количества слюны, богатой птиалином. По мере пережевывания сухой крахмал увеличивает количество выделяемой слюны, но этого не происходит при приеме влажного крахмала, поэтому сухие крахмалы, потребляемые вместе с фруктами, молоком, водой, чаем, кофе и т. п., не вызывают выделение слюны, из чего следует, что для усвоения крахмалов их надо потреблять сухими. Крахмалы, которые кладут в супы, никогда не усваиваются. А если крахмалы не усваиваются, они лежат в желудке и приносят большой вред. Влажные крахмалы также обычно проглатываются без достаточного пережевывания, а непережеванные крахмалы, даже если они и смешаны со слюной, тоже не усваиваются. Не усваиваются и вареные крахмалы. Эксперименты, проведенные Лигой защитной диеты, показали, что никогда не усваивается в желудке овсяная каша. То же самое было продемонстрировано с любым другим увлажненным и вареным злаком. Желудок не переваривает такие крахмалы, не выделяя на них соки, необходимые для усвоения.

Когда крахмалы увлажнены до такой степени, что не смачиваются слюной и птиалином, они не могут быть усвоены желудком.

Желудочное пищеварение

Сокращения желудка способствуют медленному перемешиванию пищи с желудочным соком. Желудочный сок — прозрачная бесцветная жидкость с сильной кислой реакцией и характерным запахом. Его выделяют пять миллионов микроскопических желез, расположенных в стенках желудка, и сама она содержит энзим под названием «пепсин», работающий на белки и действующий только в кислой среде. Кроме пепсина этот сок содержит еще два энзима — ренин, который свертывает казеин молока, и желудочную липазу — энзим, расщепляющий жиры. В пепсине находятся также минеральные вещества и соляная кислота, притом очень сильная, которая расщепляет буквально на мельчайшие частицы поступившую пищу. Эта кислота быстро разъела бы желудок, если бы не постоянная защита его стенок щелочной секрецией. Такая щелочная «ванна», в которой находится желудок, напоминает «водяную ванну», в которой вынуждены держать некоторые топливные печи, чтобы не допустить их расплавления.

Желудочное пищеварение делится на следующие виды:

Постоянная секреция.Желудочная секреция, по всей видимости, является постоянной. Однако сок, вырабатываемый в пустом желудке, менее кислый, чем сок, выделяемый в процессе пищеварения. Непрерывная секреция отсутствует при лихорадке, гастрите и других воспалительных процессах (то же при голодании).

Аппетитный сок.Желудочный сок как реакция выделяется на голод, на внешний вид, запах и вкус пищи и на мысль о еде. Доктор Миллер и другие показали, что внешний вид пищи является более сильным стимулом для выделения желудочного сока, чем запах. Важнее, чтобы пища радовала больше глаз, нежели нос. Невкусная пища вызывает мало аппетитного сока или не вызывает его вовсе, хотя в конечном итоге и может быть хорошо усвоена. Важно, чтобы пища была вкусной — ради наслаждения ею. Когда язык обложен и нервные вкусовые окончания — «почки» — не в состоянии оценить достоинства пищи, желудочные рефлексы отсутствуют, аппетитный сок не формируется и пищеварение приостанавливается (то же при голодании). Аппетитный сок сильно уменьшается или совсем отсутствует при гастрите, любом ином воспалении слизистой желудка. Его выделения прекращаются также при боли, сильных эмоциях, страхе, гневе (то же при голодании). Беспокойства, умственное перенапряжение приводят к задержке этого сока и препятствуют усвоению пищи.

Химическая секреция.Желудочный сок выделяется как реакция на присутствие пищи и побочных веществ процесса пищеварения, в частности на присутствие гастрина — гормона, образуемого при контакте белка с обычным желудочным соком. Химическая секреция задерживается при лихорадке и особенно сильной. Инъекция гастрина под кожу или в вену здорового человека вызывает у него активное выделение желудочного сока. Но при лихорадке этого не происходит (то же при голодании).

Желудочный сок — продукт шести разных групп желез. Три группы желез выделяют энзимы — пепсин, липазу и ренин; одна группа образует слизь, и одна — серозную жидкость, или разжижающий сок, служащий регулятором кислотности и пищеварительной активности сока. За двадцать четыре часа выделяется около трех пинт желудочного сока (1 пинта — 0,47 л). Для переваривания плотного обеда требуется около полутора пинт сока. За те же двадцать четыре часа нормальный желудок вырабатывает около двух третей унций соляной кислоты (1 унция — 28,3 г). При этом ее количество меняется в зависимости от потребляемой пищи. Количество пепсина, содержащегося в полутора пинтах желудочного сока, составляет семь с половиной гран (1 гран -0,064 г). Около четырех гран пепсина содержится в двадцати или более

унциях желудочного сока, требуемого для усвоения плотного обеда, или двух третей фунта яичного белка (1 фунт — 453,59 г), или трех с половиной фунта сухого желтка. Суточного производства пепсина достаточно для усвоения в четыре с лишним раза большего количества белка, в котором нуждается организм. Непереваренный крахмал имеет тенденцию абсорбировать пепсин, нарушая желудочное пищеварение. Пепсин не проявляет активности, кроме как в присутствии соляной кислоты. Чрезмерная желудочная кислотность препятствует действию пепсина — излишняя кислота разрушает пепсин. Лекарственные и фруктовые кислоты также подавляют желудочное пищеварение. Кислотность желудочного сока определяется потребляемой пищей. Мясо вызывает выделение желудочного сока, сходного с соком у собак.

Павлов, Рефуз и Хок показали, что животная пища требует более сильной кислотности сока, чем растительная пища: средняя кислотность для говядины — 120 единиц, яиц -80, овощей — 70. Молоко требует большей кислотности, нежели яйца, а хлеб и злаки — меньшей. Секреция желудочного сока есть реакция более высоких центров организма, которые приводятся в действие вкусом и запахом пищи, и поступают в желудок до поступления самой пищи. Желудочный сок выделяется в качестве реакции на вещества, требующие его действия и имеющие модификации для удовлетворения потребностей разных видов пищи. При потреблении крахмала или другой небелковой пищи выделяемый желудочный сок отличается от сока, выделяемого на белковые продукты.

Как отмечалось ранее, вкус пищи, как и ее вид и запах, помогают регулировать выделение сока. Пища, попадая в рот, вызывает выделение желудочного сока, даже если пища еще не проглочена. То же самое происходит при появлении лишь желания еды. Однако никакой объем химической и механической стимуляции слизистой щек не способен рефлекторно возбудить нервные окончания желудка. Желудочный сок не выделяется как реакция на кислоту, находящуюся во рту. Все соленое, горькое, острое, перец, горчица и т. п., попадая в рот, не приводят в действие секрецию желудочного сока. Механические и химические стимулянты при соприкосновении с железами ротовой полости не вызывают выделения желудочного сока. Таким образом, старая глупость, будто соль, перец, горчица и прочие специи и горечи помогают или стимулируют пищеварение, оказывается и ложью. Активные пищеварительные соки выделяются лишь как реакция и видоизменяются в соответствии с потребностями пищевых веществ, требующих их действия. Любой сок, который, возможно, и мог бы выделиться, например, на кетчуп, при поступлении в желудок не адаптируется к потребностям мяса или другой пищи, ради которой этот кетчуп используется. Точная и специфическая адаптация желудочных соков к конкретно потребляемой пище делает невозможным состояние, когда какой-либо «помощник пищеварения» мог бы как-то улучшить это пищеварение. Доктор Карлсон показал, что горечи, горькие вещества не усиливают желудочную секрецию, а доктора Рейхман и Шуффер продемонстрировали на опытах, что эти вещества фактически уменьшают желудочную секрецию. Горечи препятствуют, а не помогают пищеварению. Попадая в рот, они снижают «голодные сокращения» желудка, как и прочие стимуляторы при попадании в ротовую полость. Алкоголь, видимо, повышает желудочную секрецию, но он разрушает пепсин, тем самым снижая и активность желудочного сока. В своем классическом труде профессор Читтенден из Йельского университета показал, что вина, как и крепкие спиртные напитки, решительно вредны для пищеварения. Он выяснил, что алкоголь увеличивает поступление желудочного сока, но при этом он же выявил, что равное количество воды наполняет эту секрецию. В последующих исследованиях было установлено, что секреция, вызванная водой, обладает гораздо более сильными пищеварительными свойствами, нежели секреция, вызываемая алкоголем. Выделение соляной кислоты возрастает временно, после чего ее количество уменьшается, поскольку алкоголь задерживает образование пепсина. Он также

стимулирует железы слизистой к выделению в желудок такого большого количества щелочной жидкости (слизи), что нарушается желудочное пищеварение. Определенно установлено, что чай, так же, как и кофе, задерживает желудочное пищеварение. Считается, что кофе обладает меньшим воздействием, чем чай, при условии их одинаковой крепости. Но поскольку кофе, как правило, потребляется в более сильной концентрации, чем чай, то воздействие кофе на практике сильнее, нежели чая. Тормозящий пищеварение эффект чая и кофе в основном является результатом их разнообразного влияния на химические процессы пищеварения. Но воздействие этих двух ядовитых напитков не оканчивается торможением ими процессов пищеварения; они действуют на сам желудок. Так, чай дубильной кислотой и другими вяжущими компонентами действует как сильный раздражитель слизистой желудка. Еще более сильными раздражителями являются кофеин и другие вещества, содержащиеся в кофейных зернах. С помощью этих двух популярных напитков можно легко вызвать и поддерживать хронический катар желудка и другие его заболевания. Не говоря уже о воздействии этих двух «лекарств» на желудок, нервную систему и почки, они оказывают отрицательное влияние и на тонкий и толстый кишечник. Так, у многих людей кофе вызывает слабительный эффект, свидетельствующий о том, что раздражающее воздействие кофе распространяется на тонкий и толстый кишечник, что задерживает и кишечное пищеварение. Декофеинизированный кофе не является таковым, но он все равно сохраняет дубильную кислоту, кофеин и прочие яды, тем самым продолжая нарушать пищеварение и наносить вред желудку и почкам, и потому для продолжения потребления кофе нет никакого разумного оправдания.

В хорошо известных экспериментах было показано, что помещенный в желудок кусок металла не вызывает никакого выделения желудочного сока. Но при проявлении в комнате тарелки с бифштексом и при взгляде на него у человека сразу начинается его выделение. При отсутствии чего-либо съедобного нет и потребности в желудочном соке. Академик Павлов помещал (через фистулу) в желудок спящей собаки 100 г мяса. Через полтора часа с помощью веревки это мясо извлекалось из желудка собаки. Потеря мяса составляла лишь 6 г. Потом то же количество мяса вновь помещалось через фистулу в желудок той же собаки, но которой разрешили видеть и нюхать мясо. При сохранении тех же условий за такое же время, как и время сна собаки, вес мяса уменьшился на 30 г. Читатель может оценить важность этих фактов в процессе питания. Они свидетельствуют о том, что для нормального усвоения пищи ее надо видеть, пробовать на запах и на вкус. И в то же время пищу не надо «камуфлировать», прятать под приправами и специями, обманывая органы чувств, ибо такая пища препятствует приведению в действие через нервную систему механизма, нужного пищеварению. Выделение желудочного сока определенно происходит в желудке до фактического появления там пищи и в количестве, пропорциональном объему удовлетворения, вызываемого этой пищей. Это учит нас тому, что удовольствие, получаемое нами от еды, является лишь средством достижения организмом цели, а не самой его целью.

Выделение желудочного сока ускоряется или задерживается вследствие ряда факторов.

1. Ускоряют секрецию: а) голод; б) приятный вкус пищи; в) ее привлекательный вид и запах; г) мысль о еде; д) радость, ощущение счастья и т. п.; е) воздействие пищи на слизистую желудка; ж) прием воды; з) тайные позывы, вызываемые побочными продуктами процесса пищеварения.

2. Задерживают секрецию: а) страх, беспокойство, волнение, гнев и другие разрушительные эмоции; б) невозможность вкусового ощущения пищи; в) отсутствие голода; г) недостаточность или отсутствие слюнного пищеварения; д) боль, лихорадка и т. п.

Пепсин — энзим, расщепляющий белки желудочного сока, превращает белки в пептины. Ренин, помимо свертывания (коагуляции) казеина молока, видимо, не имеет других функций.

Что касается желудочной липазы, то она на жиры оказывает лишь небольшое воздействие. В своей работе «Деятельность пищеварительных желез» знаменитый русский физиолог И.П. Павлов показал, что первые порции выделяемого желудочного сока не всегда сильнее последующих, которые появляются через час или позже. Наиболее сильный и наиболее востребованный сок образуется тогда, когда количество пищи большое, а ее структура — грубая. Эксперименты этого ученого доказали, что каждый вид пищи требует специфической активности пищеварительных желез и что способности сока меняются в зависимости от количества пищи. Один из его сотрудников, Хижин, на опытах установил, что смешанная пища или отдельные про дукты требуют специфических изменений в деятельности пищеварительных желез.

Реакция секреции не ограничивается лишь способностями желудочного сока, но распространяется и на скорость его выделения, а также на его общее количество. Это говорит о том, что характер пищи не только определяет пищеварительную способность желудочного сока, но и его общую кислотность, которая является наибольшей при потреблении мяса и наименьшей при потреблении хлеба. Павлов писал, что на белок в виде хлеба пепсина выделяется в пять раз больше, чем на то же количество белка в виде молока, а азот мяса требует пепсина больше, нежели азот молока. Эти разные виды белков получают поэтому количество ферментов соответственно различиям в их усваиваемости. При сравнении одинаковых весовых показателей Павлов нашел, что мясо требует наибольшего, а молоко наименьшего количества желудочного сока. Но при сравнении весовых эквивалентов азота он установил, что хлеб нуждается в наибольшем, а мясо в наименьшем его количестве. Часовая деятельность желез почти одна и та же при молочной и мясной пище, но гораздо меньшая при потреблении хлеба. Однако последний превосходит все остальные виды. пищи по времени, требуемому для усвоения и, следовательно, выделение сока тем самым продлевается. Павлов пишет, что каждый специфический вид пищи определяет и специфическую скорость секреции и устанавливает специфический предел способностей сока. Так, при рыбной диете максимальная скорость секреции имеет место в первый и второй часы пищеварения, при этом количество выделяемых соков все это время почти одинаковое. При смешанной диете максимум активности соков отмечается на втором часу пищеварения, при приеме молока — на втором и третьем часу.

Кислотность желудочного сока определяется видом пищи, продолжительностью времени ее потребления, знакомством с ней (или незнакомством) организма. Однако все эти факты врачи игнорируют как при исследовании желудка, так и при питании больных, одинаково при состоянии и гипералкалоза, и гипоалкалоза. В результате у больных гипералкалозом они еще больше повышают гипералкалоз, а у больных гипералкалозом его еще больше снижают. Такие же ошибки они совершают в отношении пепсина: что верно для соляной кислоты, то верно и для секреции пепсина. С другой стороны, указывает Павлов, самый активный желудочный сок на мясо выделяется в первый час, на хлеб — во второй и третий, на молоко — в последний час секреции.

Таким образом, период максимального выделения сока, как и вся кривая секреции, специфичны для каждой диеты, заключает Павлов. Он далее пишет, что нужно признать, что деятельность желудочных желез при выделении ими сока на различные виды пищи также целенаправленна и в другом смысле. Растительный белок хлеба требует для своего усвоения много фермента. Это требование удовлетворяется меньше за счет увеличения количества сока, нежели путем чрезмерной его концентрации. Из этого можно заключить, что здесь большой спрос лишь на фермент желудочного сока и что большое количество соляной кислоты бесполезно и даже вредно. И из дальнейшего мы видим, что при желудочном пищеварении хлеба чрезмерное количество соляной кислоты фактически отсутствует. Общее количество сока,

выделяемого на хлеб, лишь немного меньше его количества, выделяемого на молоко. Но в первом случае он выделяется гораздо более длительное время, так что среднечасовая кривая его выделения на хлебную пищу в полтора раза меньше, чем при выделении на молоко или мясо. Следовательно, в период секреции при усвоении хлеба в желудке присутствует лишь небольшое количество соляной кислоты. Это соответствует фактам из физиологической химии, а именно — излишек кислоты задерживает усвоение крахмала. Из клинических наблюдений мы знаем, что при гиперкислотности значительная часть хлебного крахмала уходит неусвоенной из желудочно-кишечного тракта, в то время как мясо при той же кислотности там отлично усваивается. Разве эти факты не дают основание заключить, что различия в деятельности желез имеют важное значение? Каждый вид пищи имеет свою кривую секреции, для чего должна существовать и определенная цель, и особая значимость для секреторной реакции. Павлов считал, что работа пищеварительных желез, будучи гибкой, в то же время является специфичной, четкой и целенаправленной. И как мы увидим далее, эти факты полезны для разработки правильных пищевых сочетаний. Существуют виды пищи вроде крахмалов, которые — что касается желудочного пищеварения — могут усваиваться только в щелочной среде (при слюне), а другие, как белки, лишь в кислой среде — при желудочном соке. Будучи смешанными, эти виды пищи препятствуют усвоению друг друга. И мы вправе назвать эту пищу несовместимой. Из этих фактов явствует, что усвоение углеводов и белков совершенно различное. Фактически они почти несовместимы, ибо потребности их столь различны, что при смешении один вид этой пищи нарушает должное усвоение другого вида. При этом следует принять во внимание следующее обстоятельство — в рационе питания большинства людей всегда смешаны углеводы, белки и жиры. Жиры сами по себе не имеют стимулирующего эффекта на пищеварительные железы. Но при их потреблении — будь то растительный или животный жир — до приема, во время приема или после приема пищи — тормозящее воздействие жира на секрецию желудочного сока становится незамедлительным. Их тормозящее влияние после приема пищи и начавшегося выделения желудочного сока продолжается час или два. Жир подавляет нормальную секреторную деятельность, и этот тормозящий эффект, частично механический, но в большей мере химический, что видно по результатам смешения молока с возрастанием жира. Сок, выделяемый на сливки, меньший по количеству и слабее по эффективности по сравнению с действием небольшого количества слабого сока, выделяемого на молоко. Но воздействие жира на секрецию пищеварительного сока не ограничивается подавлением последнего. Его превентивное воздействие может продолжаться от получаса до двух часов лишь для того, чтобы на третий час, если количество жира большое, произошел новый приток желудочного сока. Эта секреция, очень длительная по времени, дает значительное количество сока, что и объясняет во многих случаях образование гиперкислотности, наступающей при приеме смеси белковой пищи с растительными и животными жирами.

Желчь разрушает пепсин, поэтому ее присутствие в желудке останавливает усвоение белков, даже если содержимое желудка остается кислым (то же при голодании). Трипсин (сок поджелудочной железы) усваивает пепсин, так что его действие в тонком кишечнике продолжается недолго. Желчь также прекращает его действие, то же делает и щелочность.

Кишечное пищеварение

После окончания пищеварения в желудке пища через привратник попадает в тонкий кишечник, где подвергается дальнейшим изменениям. У негров тонкий кишечник короче, а толстый длиннее, чем у белых людей такой же конституции. Длина кишечника различается и в зависимости от пола — от 15 футов 6 дюймов до 31 фута 10 дюймов у мужчин и от 18 футов 10 дюймов до 29 футов 4 дюйма у женщин. Высокий худощавый тип с небольшим в обхвате торсом имеет более короткий тонкий кишечник, чем полный приземистый человек.

Существуют три вида пищеварительных соков, выделяемых в тонкий кишечник, — желчь, сок поджелудочной железы и кишечный сок, каждый из которых имеет щелочную реакцию.

Выделенный поджелудочной железой сок попадает в тонкий кишечник — как раз ниже места соединения желудка с двенадцатиперстной кишкой, т. е. верхней частью тонкого кишечника. Этот сок, секреция которого возбуждается действием на стенки тонкого кишечника кислого содержимого4 желудка, выделяется в то время, пока это содержимое проходит через привратник.

Сок поджелудочной железы содержит четыре энзима, один из которых — диастаза, или амилаза, — напоминает птиалин, продолжает работу по усвоению крахмалов и сахаров, превращая их в разновидность сахара, известного как моносахарид. Он, в отличие от птиалина, не разрушается кислым содержимым желудка. Другой энзим — трипсин — является расщепляющим белки энзимом, но в отличие от пепсина для завершения своей работы взаимодействует с кислотой. Фактически он разрушается сильной кислотой. Под его воздействием пептины превращаются в аминокислоты.

Третий энзим — липаза — расщепляет жир с образованием жирных кислот и глицерина. Четвертый энзим — химзин, или ренин поджелудочной железы, — коагулирует (свертывает) молоко. Павлов открыл, что сок поджелудочной железы после своего выделения не оказывает существенного влияния на белки, но быстро активизируется, когда небольшое количество кишечного сока, который он назвал энтеркиназой, превращает реактивный трипсиноген поджелудочной в активный трипсин. Он рассматривал энтеркиназу как энзим. Активный трипсин, выделяемый из поджелудочной железы и ее протоков, способен разрушить эти органы. Но природа защитила их тем, что этот энзим не может стать активным прежде чем окажется в тонком кишечнике, где находится пища. Там он под энзимным действием на него кишечного сока активизируется.

При исследовании секреции поджелудочной железы мы находим ту же чудесную адаптацию пищеварительных свойств соков к типу пищи, на которую они воздействуют. Каждый тип пищи требует своего специфического сока. Но здесь характер этих соков часто прямо противоположен тому, что можно наблюдать в желудке. В желудке самый слабый сок выделяется на молоко, а наиболее сильный — на мясо; в двенадцатиперстной кишке самый слабый — на мясо и самый сильный — на молоко. Это, конечно, относится к белковорасщепляющему типу энзима. Что касается крахмалорасщепляющего энзима, то он присутствует в большом количестве в «хлебном соке» и в наименьшем количестве — в «молочном соке», в промежуточном количестве — в «мясном соке».

Говоря словами Павлова, деятельность поджелудочной железы, как и желудочных желез, специализируется на количестве и качестве соков и на скорости, с какой секреция работает с различными видами пищи.

Второй из соков, выделяемых в тонкий кишечник, — это желчь. Она выделяется печенью и поступает в тонкий кишечник почти в том месте, где поступает сок поджелудочной железы.

Секреция желчи происходит постоянно, но усиливается после приема пищи. Желчь не содержит никаких энзимов и поэтому не является по-настоящему пищеварительным соком, а работает главным образом на создание благоприятной среды для деятельности энзимов поджелудочной железы. И если помешать излиянию желчи в тонкий кишечник, то способность к усвоению и абсорбции пищи, особенно жиров, снизится. Она повышает растворимость жирных кислот путем эмульгирования, ускоряет работу липазы поджелудочной, стимулирует кишечную деятельность, противодействует гниению в кишечнике, помогает соединению воды с жирами. Желчь, выделяемая печенью и поступающая через проток в двенадцатиперстную кишку, не рассматривается как настоящий пищеварительный сок, ибо в ней нет энзимов. Но, ощелачивая кислое содержимое желудка при поступлении в двенадцатиперстную кишку, желчь создает пригодную среду для действия энзимов поджелудочной железы, кишечного сока и желчи. Однако она не является антагонистом по отношению к действию их энзимов. Желчь противостоит кислоте и создает благоприятную среду для действия этих энзимов. Желчь является сильным дезинфектором, препятствуя гниению в тонком кишечнике. Она также противодействует образованию газов и помогает поддерживать щелочность в кишечнике.

Третья из рассматриваемых жидкостей — это кишечный сок. Он содержит энзим под названием «крепсин», взаимодействующий с трипсином на последней стадии усвоения белков. Этот сок завершает также обработку углеводов перед их поступлением в кровь. Кишечный сок выделяется многочисленными микроскопическими железами, выстилающими стенки тонкого кишечника. Существуют четыре вида желез, вырабатывающих сок, — крипты Либеркюна, железы Браннера, тайные железы и участки Пира. Железы Либеркюна выделяют кишечный сок, содержащий несколько энзимов, — эрепсин (протеолитик), лактозу, инвертазу (амолитик), мальтазу (амолитик) и лактозу по обработке молочного сахара. Железы Браннера выделяют сок, содержащий энзим энтерокиназа, который, действуя на трипсиноген сока поджелудочной железы при поступлении в двенадцатиперстную кишку, превращает его в сильный белковорасщепляющий энзим — трипсин. Химизин, коагулирующий молоко, также содержится в кишечном соке.

Рассмотрев процессы усвоения (пищеварения), представим выполняемую ими работу. Во-первых, это очистительный процесс, с помощью которого разлагается пища и отделяются питательные части от отбросов и ненужных ее частей. Во-вторых, он расщепляет крупные и сложные молекулы до более мелких и менее сложных, тем самым способствуя диффузности пищи, позволяющей веществам проникнуть сквозь обычные клеточные мембраны. Наконец, он стандартизирует нашу пищу, т. е. организует сглаживание и устранение многих специфических качеств разных видов потребляемой нами пищи, в конечном итоге поставляя нам практически один и тот же набор питательных веществ независимо от съеденной пищи.

Из многих разных соединений, поступающих в рот в качестве пищи, образуются несколько годных и приемлемых химических соединений. И когда пищеварение в тонком кишечнике, наконец, заканчивается, то оказывается, что углеводы низведены до какой-то разновидности сахара, известного как моносахариды, жиры превращены в жирные кислоты и глицерол, а белки — в аминокислоты. При этом вода и соли никаких изменений не претерпевают. Пищевые шлаки отделены от полезных частей пищи и направлены в толстый кишечник для эвакуации. В то время как жиры, крахмалы, сахара и белки проходят изменения, минеральные компоненты пищи абсорбируются неизменными, ибо они не требуют переваривания.

Неусвоение

Пока организм находится в здоровом, нормальном состоянии, пищеварительные секреты являются достаточной защитой от брожения и пищевого гниения, в противном случае это состояние было бы нарушено. Однако если жизненные силы столь снижены, что качество секретов дефектно или их недостаточно или, как при болезни, понижена пищеварительная способность, то возникает микробное брожение и мы получаем несварение, неусвоение. Брожение производит разнообразные токсины, которые при всасывании в кровь и лимфу отравляют организм. Вот некоторые из этих ядов: промаины, лейкомины, фенол, индол, крезол, лейцин, тризон, аммиак, сероводород, жирные кислоты, спирт, оксалиновая и мочевая кислоты, кетоновые тела. Из них быстрее всего всасывается индол, который легче всего распознается в моче.

Главными причинами неусвоения в желудочно-кишечном тракте являются переедание, иннервация и неправильные пищевые сочетания. К иннервации относится все, что понижает нервную силу, включая такие факторы, как перенапряжение на работе, недоработка чего-то, температурные экстремальные состояния — холодовые и тепловые, прием стимуляторов, сексуальные излишества и т. д. Все, что вызывает иннервацию, снижает пищеварительную способность и становится косвенной причиной неусваиваемости. Переедание перегружает пищеварительные органы, поставляя организму пищи больше, чем ему требуется, а потребленная таким образом пища в избытке неизбежно накапливается в виде шлаков и подвергается гниению с образованием ядов. При прочих равных условиях пищеварение более эффективно при потреблении какого-нибудь одного продукта, тогда он будет усвоен быстрее и совершеннее, нежели в смеси с другими продуктами. Чем больше продуктов в один прием пищи, тем менее эффективно их усвоение.

Из разности результатов ферментации (брожения) и пищеварения (усвоения) видно: хотя об энзимах и говорят как о ферментах, но они не производят брожения; пищеварительные соки и их энзимы действуют скорее в качестве сильных растворителей, ибо — и это надо иметь в виду — пищеварение (усвоение) доводит пищу до диффузного состояния без лишения пищевых веществ их органических свойств, в то время как брожение делает их диффузными, доводя до неорганического и потому бесполезного состояния. Усвоение есть растворение. Брожение есть распад.

Усвояемость пищи

Об усвояемости разной пищи существует много неправильных представлений, и не только у простых людей, но и у тех, которым положено это знать. Изучение этого процесса сосредоточивалось главным образом на времени опорожнения желудка после приема разнообразной пищи и на ее объеме в виде величины стула. А поскольку как на время опорожнения желудка, так и на объем непереваренной пищи, показателем чего является величина стула, действуют многие факторы, то это определенно предполагает и наличие существенных ошибок.

Похоже, любую пищу рассматривают как трудную для усвоения лишь по тому факту, что она остается в желудке дольше, чем другая пища, в то время как она, возможно, не представляет никакой трудности для своего усвоения. Просто процесс пищеварения может быть различным и требовать разного времени для выделения пищеварительных соков. Мы знаем, хотя это обычно игнорируется, что время, которое пища остается в желудке, определяется не легкостью или трудностью ее усвоения, а природой пищеварительного процесса, который требуется для усвоения данного продукта. Пища, перевариваемая в желудке за четыре часа, необязательно трудна вообще для усвоения и в наглядном виде не дает энергии больше по сравнению с пищей, перевариваемой за один час. Просто пищеварительный процесс в том и другом случае разный. Какая-то пища может быть отнесена к типу не очень усвояемой лишь потому, что значительная ее часть выпадает в стул в непереваренном состоянии, в то время как эта непереваренная часть может быть выведена из организма потому, что человек, принявший ее, не привык есть эту пищу и не научился ее усваивать, или потому, что она была в сочетаниях, мешающий ее усвоению, или же это произошло из-за усталости человека и по другим причинам. Пища, хорошо усвоенная человеком в какое-то время при данных обстоятельствах, может плохо перевариваться у того же человека в другое время и при иных обстоятельствах.

После сотен экспериментов на усвояемость пищи доктор Отвотер подсчитал через компьютер средние коэффициенты усвояемости белков, жиров, и углеводов в главных пищевых группах, используемых человеком в качестве части смешанной диеты, что показано в следующей таблице.

Средние коэффициенты усвояемости пищи, используемой в смешанной диете (по Отвотеру)

Основные пищевые группы	Белки	Жиры	Углеводы
Животная пища	97	95	98
Злаки и хлебные изделия	85	90	98
Сухие бобовые	78	90	97
Овощи	83	90	95
Фрукты	85	90	90
Итого по средней смешанной диете	92	95	98

Эти цифры, которые отличаются в некоторых случаях от поздних исследований, выявляют меньше различий в усвояемости разных видов пищи, нежели существующие общепринятые. Профессор Шерман делает замечание, которая данная таблица не может подкрепить. Он пишет:

«…примечательно, что на коэффициенты усвояемости в меньшей степени влияют условия, при которых пища потребляется, и меняются меньше в зависимости от разных людей, чем обычно предполагают». То, что индивидуальные различия в целом не очень велики, я считаю правильным. Но; то, что условия, при которых пища потребляется, лишь мало влияют на ее усвоение, как убежден, является заявлением, которое поддержать нельзя.

Цифры, приведенные в таблице профессора Отвотера, средние. Они показывают различия в данных при разных условиях. Это средние цифры, взятые из показателей усвоения пищи разными людьми при разных условиях. Похоже также и на то, что различия в условиях, при которых потреблялась пища в экспериментах доктора Отвотера, не были большими. Усвояемость какой-то пищи — это одно дело, на что не влияют условия у определенного человека. А его пищеварительная способность — совсем другое дело, на что заметно влияют разные условия, в которых находится этот человек. В своих экспериментах доктор Отвотер не принял во внимание исследования академика Павлова относительно того, что способность к усвоению какого-то конкретного вида пищи можно увеличить или снизить потреблением этой пищи или воздержанием от нее. Насколько я знаю, никакой другой экспериментатор также не принял этот факт во внимание. Из исследований Павлова явствует, что вегетарианец не обладает большой способностью к усвоению мяса. Это, несомненно, можно отнести в большой по крайней степени мере на счет дистресса, переживаемого вегетарианцами, когда они покидают стан своих единомышленников и переходят к мясной диете. Конечно, этот дистресс частично психологический.

С другой стороны, человек, регулярно и привычно потребляющий орехи как часть своей диеты, будет обладать большей способностью к усвоению орехов по сравнению с человеком, их не потребляющим или потребляющим редко. Хорошо известно, что у многих людей существует проблема с потреблением шпината. Неоднократные опыты показали, что если этим людям какое-то короткое время давать шпинат, они приобретают способность справляться с ним без затруднений. Я встречал двух людей, у которых при еде молоко даже не свертывалось, но быстро проходило через желудок и отвергалось толстым кишечником за три минуты после его проглатывания. Поскольку этих людей не держали долго на молоке, у меня не было возможности узнать их способности к адаптации. Я сомневаюсь, что у них вырабатывался ренин, а та скорость, с какой молоко у них отвергалось, указывала на другие расстройства.

Химия организма в большей степени определяется пищей. Согласно положению физиологии, привычка к какой-то конкретной пище производит и конкретные энзимы или их модификации, содержание конкретных жидкостей и железистых секреций организма, конкретные нервные проявления. Привычки питания действуют кумулятивно и создают почву для метаболических реакций. Вероятно, изменение действия энзима ни в одном другом процессе не проявляется столь явно и быстро, как в функции пищеварения. У всех живых тканей существует тенденция быть в положении более или менее стабильном, будь то при усиленной работе или наоборот. То же самое Павлов отметил у пищеварительных секреций. Например, при кормлении животных было установлено, что с изменением их обычного рациона питания энзимное содержание желудочного сока с каждым днем все больше приспосабливалось к требованиям новой диеты. У собаки, которую на протяжении недель кормили только молоком и хлебом, а затем перевели на исключительно мясное питание, содержащее больше белков, и почти без углеводов, способность пищеварительного сока день ото дня возрастала, пока не достигла максимальной силы, в то время как ее амилолитическая (крахмалорасщепляющая) способность прогрессивно снижалась. Собака на таком питании показала «даже через три дня, что белковый фермент имел тенденцию к росту, а крахмалистый фермент — к падению». И это изменение отмечалось до двадцати трех дней. В противоположность этой собаке другую собаку,

которую ранее держали на исключительно мясной диете, перевели на питание молоком и хлебом при наблюдении за деятельностью секреций поджелудочной железы. Способность соков поджелудочной железы к усвоению белков прогрессивно уменьшалась, и когда после двадцати шести дней пребывания собаки на молочно-хлебной диете собрали выделенный за двадцать четыре часа сок поджелудочной железы, то его исследование показало, что способность сока к усвоению белка была нулевой, а к усвоению крахмала возросла. У одних собак изменения в характере сока поджелудочной железы начинают проявляться уже вскоре после изменения их рациона, в то время как у других эти изменения происходили медленнее. В последнем случае это может объясняться тем, что быстрый переход от одной пищи к другой зачастую вызывает серьезную болезнь — лечебный криз. Но если внезапный и быстрый переход от привычной пищи к новой не привел к каким-то систематическим реакциям, то мы считаем, что новая диета была того же характера, что и прежняя, и не ожидаем от этого сколько-нибудь благоприятных результатов. Все это указывает на то, что чем дольше потребляется один какой-то вид пищи, тем эффективнее становится ее усвоение.

Лучший способ научиться усвоению какой-то пищи, которая трудно нами усваивается, это продолжать ее потреблять. Но, конечно, существуют и пределы: сверхстимуляция будет иметь обратный эффект.

У многих людей, как говорилось, имеется проблема с усвоением шпината. Но «повторение есть мать учения», и, как в любой другой работе, настойчивость в потреблении шпината сотворит и способность к его усвоению. Это продемонстрировано в сотнях случаев. И такое правило применимо ко всем видам продуктов. Мы стремимся искать пищу нежную, хорошо усваивающуюся. Но эта практика несомненно ослабляет нашу способность к перевариванию пищи. Подлинный пищеварительный «атлетизм» стремится наращивать способность усвоения разумным использованием пищи, требующей большей или меньшей работы пищеварительной системы. Изнеживание этой системы, без сомнения, делает из нее неженку, «тряпку». Конечно, я не имею в виду злоупотреблять нагрузкой на эту систему.

Анализ стула с целью выявления того, сколь много пищи проходит неусвоенной, не определяет усвояемость какого-то ее вида, по крайней мере, пока человек не будет получать для исследования питания время, достаточно длительное, чтобы приобрести максимальную способность ее усвоения. При определении усвояемости какой-то пищи также важно давать ее в сочетаниях, не препятствующих действию энзимов. Крахмал, легко усваиваемый, при смешении крахмала с кислотами или белками может оказаться в стуле неусвоенным.

Вегетарианец быстро приобретает способность к усвоению и метаболизации нового питания. Несомненно, также, что эта способность носит и наследственный характер. По словам доктора Рейнхеммера, «унаследованность химических свойств, которые имеют большое значение для производства вида, фактически имеющего место на земле, ныне хорошо известна как наследие морфологических качеств». Из некоторых наблюдений я сделал вывод, что ребенок лучше всего наслаждается и быстрее всего усваивает ту пищу, которую мать потребляла во время беременности. Скорость и эффективность различна у разных людей и при разных обстоятельствах. Однако быстрее из желудка уходят следующие виды пищи — фрукты, овощи, хлеб, яйца, телятина, говядина, свинина, курятина, орехи и другие. Углеводы обычно быстро эвакуируются из желудка, белки остаются в нем дольше. Виды пищи, требующие больше времени для желудочного пищеварения, необязательно более трудно усваиваются, часто процесс усвоения разный. Пища, требующая больше времени для усвоения, дольше всего и остается в желудке. Говядина требует лишь не намного больше времени для усвоения, чем телятина. Для мяса цыплят это время более длительное, чем для свинины, даже жирной. Красная свекла быстро проходит через желудок. Также и спаржа, сырые помидоры, салат-латук (если их

прохождение не задерживают приправы), большинство овощей с низким содержанием белков и крахмалов. Овощи с большим содержанием крахмалов задерживаются для более тщательного переваривания. Овощи с небольшим содержанием белков проходят через желудок с небольшими изменениями. Сырая капуста уходит из желудка быстрее, чем вареная, о чем знают многие. Вареные бобы уходят медленнее, шпинат медленно по сравнению с другими овощами. У яиц с молоком прохождение медленнее, чем просто у яиц. При этом несвежие яйца требуют больше времени, чем свежие. Вареные яйца остаются в желудке дольше, чем сырые. Так же долго там остается яичница. Быстро уходит из желудка сырой яичный белок, он не возбуждает желудочную секрецию, если не будет принят с апельсиновым соком. Белок плохо усваивается и ассимилируется в организме. Медленно покидает желудок сырое молоко, еще медленнее пастеризованное и еще медленнее кипяченое. Молоко с богатым жировым содержанием проходит через желудок медленнее, нежели молоко с бедным содержанием жира. Желудочную секрецию стимулирует пахта. Бекон усваивается медленно и, вероятно, из-за жира понижает желудочную кислотность. У большинства людей он трудно усваивается. Жир заметно препятствует выделению желудочного сока, сокращениям желудка и снижает усвоение. Большая часть работы по усвоению пищи происходит в тонком кишечнике.

В предыдущих главах этой книги мы выяснили, что кофе, чай, горькие вещества и т. п. вызывают быстрое опорожнение желудка. Иными словами, пища может покинуть желудок без завершения желудочного пищеварения.

Салаты

Лошади не могут жить на одной злаковой пище. Вместе со злаками им нужно много зеленой пищевой массы — трав. Травы — это их «салат». Истощенные лошади, переведенные на подобный «салат», — травы пастбищ, где они могут вволю пастись, быстро поднимаются, начинают активно двигаться и проявлять строптивость от избытка одной лишь дополнительной энергии.

Бамбуковые ростки — молодые, нежные, легко усваиваемые — образуют большую часть питания горилл и других человекообразных обезьян, для которых это составляет поразительно полезный растительный салат. Такие же ростки или обычные зеленые растения и корни в качестве салатов являются жизненно важными для правильного развития и совершенного здоровья также и для человека.

Травоядные в силу своей природы не живут только на злаках, а испытывают большую любовь к молодой и нежной зелени, предпочитая свежие ростки только что проросших растений. То же самое проявляют многие черви, насекомые, черепахи и прочие животные.

До открытия витаминов, никто, кроме исследователей природы и практиков натурального питания, не знал, почему смирная домашняя корова вдруг ломает изгородь, чтобы добраться до проросшей кукурузы, или до зеленеющей травы, или зарослей люцерны. Если пустить старую корову к обильной зелени или же злакам, то она предпочтет самую грубую траву. Еще недавно не совсем было ясно, почему маленькие дети начинают красть яблоки и другие только что созревшие фрукты из чужого сада. В прежних теориях питания не принимались во внимание инстинкты, которые движут любым живым организмом при удовлетворении элементарных потребностей. Человеку столь же необходимо ежедневное поступление в организм зеленой травы, как и лошади, корове, обезьяне, птице и др., причем каждому живому организму нужен не маленький салатик из двух листочков увядшей зелени, или тонкий ломтик полуспелого помидора, или столовая ложка безвкусной приправы, что подают в ресторане, а большое блюдо салата. Со времен Грэхема жители нашей страны обучились потреблению большого количества фруктов и овощей. Но мы могли бы позволить себе их еще больше.

Сегодня витамины являются единственными, по сути, пищевыми элементами, занимающими моноидейные умы, равно как когда-то калории были предметом их божественного поклонения, а декстрированный хлеб — великой идеей слабых мозгов. И если медик вообще снисходит до внимания к минералам, то он предпишет наверняка лактат кальция, минеральное железо и прочие препараты из неорганических солей, проигнорировав органические соли фруктов и овощей. Но, благодаря натургигиеническому просвещению, люди научились потреблять сырые продукты, несмотря на ужасные предупреждения медиков. Вскоре сырой салат, сельдерей стали подавать и в гостиницах, и в ресторанах, и в вагонах-ресторанах. В домах нашей страны сырая пища становилась все более популярной. Повсюду все больше выращивалось подобной продукции. Сегодня каждый год по всей стране тысячи грузовиков загружаются зеленым салатом, сельдереем и тому подобной зеленью. Ныне сырая пища потребляется ежедневно во всех домах, в том числе домах врачей. Более того, вместо смерти от брюшного тифа и прочих «микробных» болезней вследствие якобы потребления такой «неусвояемой», «непитательной» и «полной бактериями» пищи люди на практике выздоравливали от болезней, объявляемых медиками «неизлечимыми».

Надо было что-то делать. И они послали своих исследователей в лаборатории, чтобы выяснить, почему у «знахарей» был успех, а у них жалкий провал. И эти джентльмены вскоре выступили с открытием, что сырые фрукты и овощи имеют богатое содержание витаминов,

которые и ответственны за выздоровление больных. Чудо из чудес! Витамины позволили врачам так забыть свою микрофобию, что они осмелились съесть листик свежего зеленого салата-латука. А некоторые даже съели незапеченные яблоки!

Фруктовые и овощные салаты дают полноценную минеральную и витаминную пищу, столь необходимую для настоящего питания. Но вместо того чтобы сделать акцент на свежих фруктах и сырых овощах, медики и их сателлиты из разных школ так называемого лечения вместе с профессиональными диетологами и биохимиками делают ставку на печень и печеночный экстракт, на рыбий жир, почки, молоко, яйца и дрожжи. Прописывают и синтетические «витамины». Что касается медицины в целом, а также широкой общественности, то налицо недопустимый разрыв между накопленными и доказанными фактами и принципами питания, с одной стороны, и фактическим использованием этих знаний, с другой.

Новейшие знания в области питания не очень активно используются публикой и врачами. В больницах по-прежнему все еще кормят своих пациентов, как и полвека назад. Официальная диета, предлагаемая больным, не основана на проверенных диетических принципах и почти в каждом случае им не соответствует.

Еще совсем недавно медицина советовала людям никогда не есть сырыми овощи и фрукты из-за находящихся якобы на них микробах. Всего лишь несколько лет назад реальный врач-«ученый» едва ли осмелился бы держать в своих руках головку салата без резиновых перчаток, если вообще дотрагивался до нее или вошел с ней в комнату. И вдруг медики открыли, что сырые овощи и фрукты содержат витамины и именно витамины восстанавливают здоровье и предотвращают болезни. Ранее медицина побуждала — даже заставляла — людей «есть очень много хорошей, питательной пищи», а не зараженные микробами овощи, и столь долго злоупотребляла жупелом опасности «малого веса от недоедания», что необходимо было противостоять безумию разгула питания. И на собраниях некоторые врачи стали выступать против диеты из мяса, хлеба, картофеля вместе с добавками вроде «сладких десертов, сливочного масла, сметаны, сахара, майонеза, вызывающих дегенеративные болезни».

Но будут ли врачи наставлять людей есть свежие фрукты и овощи и настаивать на большом ежедневном салате из сырых овощей? Нет. Слишком много людей могут дойти до истинного происхождения этого совета, что обеспокоило бы «ученую» толпу. Ведь ее биохимики должны извлекать квинтэссенцию жизни из любой пищи, наклеивать на нее ярлык «витамин» и побуждать публику ежедневно глотать пилюли из таких «витаминов», они должны систематизировать и классифицировать извлеченные и синтетические витамины, наряду с пепсином, инглюцином, инсулином, калориями, железистыми экстрактами и т. д. И они будут продолжать советовать опьяненному пищей человечеству: «Ешьте что хотите: питание, табак и прочие привычки не имеют ничего общего со здоровьем».

Медицина научилась говорить громогласно и длительно о многом. Ее болтливость — обретенная ею привычка, ее усилия направлены на то, чтобы сказать что-то о том, о чем ничего не знает. Ее долгие и пространные разговоры о витаминах, пищевых смесях, диете и прочем могут заставить рядового человека поверить, будто она что-то знает о науке питания. Но это заблуждение. Знания о питании так и не проникли далее поверхностного слоя «эпидермиса» медицины, и каждый день можно услышать от врача советы больным есть все, что они хотят, что пища не имеет отношения к здоровью.

Тысячи акров овощных плантаций и многомильные фруктовые сады в нашей стране, посаженные для удовлетворения постоянно растущего спроса на фрукты, есть результаты деятельности не официальной медицины, а усилий «знахарей», «фанатиков», «любителей». Именно они просветили людей относительно ценности таких продуктов в то время, когда официальная медицина заявляла, будто эти продукты не имеют питательной ценности и опасны

в свежем, сыром виде из-за содержащихся в них микробов. Медицина не обращала никакого внимания на питание, пока настроения в народе не заставили ее прекратить длительную дезинформацию и даже польстить этому вопросу. Безграмотный человек может еще продолжать игнорировать такую пищу, называя ее «кроличьей». Но разумных людей уже нельзя больше ввести в заблуждение подобными пренебрежительными высказываниями. Уже не подлежат сомнению ценность и необходимость каждодневного потребления таких продуктов. Прежний стиль питания порождал у людей тугодумие и сонливость, развивал в них диабет, болезнь Брайта, туберкулез, язву желудка, отвердение кровеносных сосудов, апоплексию, камни в печени и прочее. Против дискомфорта и стрессов от такого питания наши отцы принимали горькие настойки, пепсин, пищевую соду. Новейший стиль питания тоже приводит к диабету, туберкулезу, болезням сердца, отложениям в сосудах, язве желудка, неврастении и прочим заболеваниям. И опять от стрессов, вызываемых таким питанием, люди принимают тонны и тонны алкалоидов, «Белланс», «Тум», пищевую соду и прочее и прочее.

Что такое «салат»?

«Салат» в переводе с латинского означает «соль». Настоящие салаты содержат много органических солей, в них также много и витаминов.

Салаты играют главенствующую роль, поэтому их нельзя игнорировать. Но салаты из картофеля, креветок и тому подобных продуктов нельзя рассматривать как овощные салаты, и они не являются их заменителями. Фруктовые салаты обычно делают из консервированных фруктов, и потому они также не являются подлинными салатами. И из вареных продуктов салаты не выполняют функцию истинного салата. Пародией на честное название салата служит и «салат» из макарон. Доктор Моррис Шефферман совершенно правильно называл салаты из картофеля, тунца, лосося, цыпленка и тому подобные смеси «ненастоящими салатами», говоря, что это «стряпня», изобретенная «старыми манипуляторами» из ресторанов и аптек. Однажды владелец ресторана так и сказал ему: «Вы можете сделать куриный салат гораздо лучше из свинины, чем из телятины». Ресторанные салаты обычно состоят из небольшой порции тунца, лосося, нарубленного сельдерея, шинкованной капусты, майонеза, пары листьев увядшего салата-латука, уксуса, соли, часто со специями. Вместо майонеза могут использовать французские приправы. Обычный овощной «салат» в ресторанах и гостиницах содержит два листочка вялого салата, один-два тонких ломтика полузрелого помидора, столовую ложку жирной подливки, редиску и маринованную оливу. Такой «салат» этого названия не заслуживает. И даже если он и хорош, то не удовлетворит потребности в зелени и канарейки. У натур-гигиенистов — правилом является потребление большого блюда салата.

Натургигиенисты соблюдают несколько простых правил приготовления салата.

1. Салаты надо делать из свежих овощей. И если их можно принести прямо с огорода — тем лучше. При покупке же овощей на рынке надо выбирать самые свежие и самые крепкие овощи. Вялые и сморщенные овощи утратили и вкус, и питательную ценность. Самый лучший салат составят зеленые наружные листья растений — части, открытые при росте солнцу. Лиственный салат имеет преимущество перед кочанным, зеленый — перед белым. Прекрасными салатными овощами являются салат-латук, сельдерей, огурцы, помидоры, зеленый перец и т. п. Великолепная добавка к салату — репа, вкусное и ценное добавление — ботва редиса и листья шпината.

2. Используемые в салатах фрукты и овощи должны быть хорошо вымытыми. Такие продукты, как яблоки, обработанные мышьяком, надо тщательно вымыть и высушить. Нежные зеленые листья после промывания необходимо перед употреблением слегка просушить: нельзя

перед употреблением срезать или соскребать поверхность моркови, свеклы и других корнеплодов, их надо тщательно очищать щеткой. Нельзя срезать шкурку с огурцов, ее надо съедать вместе с мякотью.

3. Салатные овощи нельзя разбивать, разрезать, крошить, нарезать ломтиками и т. д. Все это вследствие окисления ведет к утрате их жизненных сил. Мы также замечали, что продукты утрачивают свой вкус и подвергаются явным изменениям, будучи разрезанными, измельченными, накрошенными и т. д. вследствие окисления кислородом воздуха. Было также установлено, что эти манипуляции, столь распространенные среди любителей салатов, ведут к потере и разрушению витаминов в этих продуктах.

Результаты некоторых новейших исследований помогают нам понять ценность естественной пищи в ее природном состоянии.

Анализ витамина С показал, что примерно 10 % его теряется в течение 6 мин при нарезании капусты и еще 4 % утрачиваются за 10 мин, необходимых для ее приготовления к салату. Еще 4 % теряется при мелком шинковании капусты. Чем мельче капуста нарезается или крошится, и чем дольше она в таком состоянии сохраняется до потребления, тем больше теряется этого витамина. Доктор Тисдолл из Торонто (Канада) сообщал о поразительной потере витамина С в продуктах вследствие их обработки. В этом сообщении, которое было сделано перед Американским институтом питания, говорилось, что одно лишь натирание сырого яблока или сырого картофеля приводит к полному исчезновению в них витамина С. «Божье благодарение помидору и апельсину, — восклицал этот доктор, — что это с ними не происходит». Другие исследователи сообщали о сравнительных потерях витаминов в прочих продуктах, как, например, при мелком крошении савойской капусты. Имеет значение даже тип самого крошения — в одном аппарате размельчение приводит за несколько минут к потере 30 % витамина С, в другом аппарате — к потере 65 %. Согласно недавним сообщениям, два английских ученых (доктор Ф. Уоке и доктор Дж. Орган) выявили, что витамин С разрушается аскорбиновой оксида-зой — оксидазой аскорбиновой кислоты. Большое количество аскорбиновой оксидазы вырабатывается при разрезании свежих фруктов и овощей. В сообщениях говорилось, что «высвобождаемая при нарезании оксидаза атакует витамин С, содержащийся в мелко нарезанных овощах и фруктах». Сообщалось, что «в помидорах, например, оксидаза находится в шкурке». И если помидор нарезается крупными ломтиками, то «высвобождается гораздо меньше оксидазы, чем при нарезании помидора мелкими ломтиками». Но это сообщение в том виде, как оно передано в печати, несколько запутано или искажено. Мы понимаем его таким образом, что оксидаза содержится в определенных частях фруктов или овощей и высвобождается при нарезании или измельчении и смешивании с общей массой пищи как субстратом. Приходя в контакт с витамином С, оксидаза заставляет его соединиться с кислородом (известный процесс окисления) и тем самым разрушает витамин С. Английские исследователи нашли, что при резке зеленого салата (латука) за одну минуту теряется 80 % его витамина С. То же самое они обнаружили при экспериментах с апельсином, капустой, другими овощами и фруктами.

При этом выявилось, что спелые помидоры теряют гораздо меньше витамина С, чем помидоры зеленые в процессе их нарезания на мелкие кусочки. Очень заметна потеря витамина С у всех зеленых лиственных овощей. Выяснилось также, что вредно очень мелко крошить овощи и фрукты в мясорубке, что лишает витаминов человеческий организм. Все эти исследования показывают, что в процессе измельчения, нарезания, дробления или давления при приготовлении салатов и соков или же при подготовке их к варке натуральные ' продукты теряют гораздо нечто большее, чем просто свой цвет и аромат.

Как и ожидалось, эти факты приводят к полному пересмотру всех наших стандартов в

отношении витаминных продуктов. До этого такие стандарты касались лишь количества витамина в продуктах. Но они не принимали во внимание реальное количество витаминов, поступающее в организм. Уничтожение витаминов в ходе переработки, варки и разжевывания более или менее игнорировалось, и особенно на практике. Нет ничего нового в выяснении того, что резка фруктов и овощей на мелкие части и их открытость кислороду воздуха ведут к окислению. Все знают, что продукты подвергаются изменениям в цвете, запахе и аромате, что является результатом химических изменений в продуктах, а эти изменения есть в основном следствие окисления.

При основании Школы здоровья в 1928 году было введено правило, согласно которому нельзя было резать фрукты и овощи на куски и ломтики, и от этого правила редко отходили. Фрукты там подавались целыми, даже помидоры, или нарезанными крупно. Мы как можно больше избегали окисления продуктов. И как показал опыт нашей Школы здоровья, наш отказ крошить салаты, резать персики и следовать моде выдавливания соков из овощей полностью оправдался. Большой вред наносит продуктам варка, которая при нагревании подменяет оксидазу как каталитический агент и как следствие происходит их окисление. Мы всегда большинство продуктов давали в их натуральном, необработанном виде. И каждый подлинный прогресс в знаниях о питании подтверждает разумность и мудрость нашего «возврата к природе» в диете.

В качестве компенсации нехватки витаминов в нашем обычном питании и обработанной пище нам предлагают витаминные концентраты и синтетические витамины. Но и эти вещества не имеют никакой или малую ценность, они не способны компенсировать пищевые потери, которые несет с собой варка, и к тому же дорогостоящие. Насколько проще и полезнее потреблять сырые продукты!

От такого потребления мы имеем и лучшее питание, и меньший расход денег, и экономию времени и усилий по приготовлению пищи. Если вы не хотите избавиться полностью от обработанной, вареной пищи, если вы все еще желаете печеного картофеля или пареного шпината, сделайте вашу диету хотя бы на три четверти из необработанных сырых свежих продуктов. Съедайте большое блюдо салата из сырых овощей при каждом приеме углеводистой и белковой пищи.

4. При приготовлении фруктовых салатов фрукты должны подаваться целыми или нарезанными крупно. При разрезании на части яблоки, персики и другие фрукты часто вскоре становятся коричневыми и в результате окисления теряют вкус и витамины.

5. При приготовлении овощных салатов овощи нельзя вымачивать в воде. Их следует осторожно сорвать, тщательно очистить, не повреждая поверхность. Вымачивание в воде лишает овощи витаминов и минералов и снижает их пищевую ценность.

6. Делайте салаты простыми и не пытайтесь включить в них весь ваш огород. Цель не в том, чтобы попытаться увидеть в салате как можно больше ингредиентов, он должен быть простым и состоять из немногих компонентов, предел — три компонента. Вредна практика нарезания, крошения и смешивания дюжины или даже более видов овощей. Потеря витаминов в таком салате вследствие окисления делает его неспособным достичь той цели, ради которой он потребляется. Салат может быть просто приготовленным и тем не менее во многом удовлетворять самые привередливые вкусы. Он же потребует для своего приготовления и минимума усилий.

7. Салаты должны радовать глаз. Но ни в коем случае нельзя приносить в жертву питательную ценность и полезность их внешне артистичному виду. Салат надо приготовлять изысканно, чтобы он был аппетитным и красивым, свежим и хрустящими на вкус. Но нельзя, как говорилось, питательной ценностью салатов жертвовать ради их лишь внешней

привлекательности, что столь часто практикуется. Как бы ни был важен внешний вид, он не так значим, как пищевая ценность и полезность салата. И если человек действительно голоден, он вряд ли заметит внешнюю привлекательность салата. А если требуется гарнир, для этого можно использовать немного кресс-салата, петрушки или капусты. Натургигиенист не возразит и против добавления редиса и нескольких веточек мяты. Но не допускаются маринованные сливы.

8. Не нарушайте при приготовлении салата правил пищевых сочетаний или его смешивания с любой иной пищей.Салат из помидоров с крахмалистой пищей нарушает правило, запрещающее смешивать кислоты с крахмалами. Лимонный сок в салате, принимаемом с белковой пищей, нарушает запрет против совмещения кислот и белков. Допустимо добавление в салат сыра или орехов, если эти продукты образуют чисто белковую часть рациона. Добавлять яйца в салат следует только тогда, когда они применяются в качестве белков в белковой диете. Публикуемые в журналах и книгах по здоровью рецепты салатов представляют собой негигиенические смеси. Вот образец подобного рецепта: три средней величины моркови, чашка слегка сваренного гороха, чашка натертых крутых яиц, две чайные ложки овощной соли, чашка лимонного желе. Но с какой пищей можно потребить эту мешанину? К чему здесь соль? Зачем вареный горох? Или крутые яйца? К чему портить капусту ее шинкованием? Настоящий натургигиенист избегает подобных смесей. Такой салат — целая серия плохих пищевых сочетаний сам по себе, не совмещается ни с белковой, ни с крахмальной пищей.

9. Не добавляйте в салат соль, уксус, лимонный сок или любого вида приправу.Салатные приправы, состоящие из оливкового или соевого масла, лимонного сока (иногда с добавлением яичного желтка или меда), не являются полезными добавками к салату. Как животный жир, так и кислота препятствует усвоению крахмала. Натуральные запахи и аромат природных продуктов гораздо восхитительнее вкуса приправ. Кто стремится к наилучшему пищеварению, тот никогда не станет нарушать правильные пищевые сочетания, потребляя так называемые приправы здоровья.

Как употреблять салаты

Когда доктор Тилден ввел практику ежедневного приема сырого салата (еще в 90-е годы XIX века), она была энергично осуждена медиками. А сегодня многие врачи и специалисты по питанию сами рекомендуют ежедневный прием салата, не говоря, однако, где и как он пригоден. Моя личная точка зрения состоит в том, что ежедневно надо принимать два сырых салата — один с крахмалистой, другой — с белковой пищей.

Биохимик К. Фредерике советует принимать с крахмалами витаминные капсулы. Свыше сорока лет в практику натургигиенических кругов входило потребление большой порции салата из сырых овощей (исключая помидоры и другие кислые овощи) с крахмалистой пищей. Этот салат был очень большим с точки зрения обычных пищевых стандартов, состоял из свежих необработанных овощей и содержал обилие витаминов и минералов. В этих овощах витамины — натуральные, настоящие, а не биохимические имитации подлинного продукта. Натургигиенистов никогда не удовлетворяли лишь схожие с витаминами заменители. Мы принимаем или подлинный продукт, или не принимаем ничего. Прием капсул — это коммерческая программа и относится к лекарственному фетишу. Доктор Фредерике сам указывает на комплементарное действие витаминов. Нам нужен не просто комплекс витамина В, а все витамины. Большой салат из сырых овощей поставляет как несколько известных витаминов, так и могущие существовать, но еще в них не открытые. В пищеварительных процессах витамины кооперируют не только друг с другом, но и с минералами в организме. И все это дает овощной салат. А прием витаминных препаратов, кооперирующийся или с

кальцием, или с железом, или с другими минералами, не отвечает цели. Эти минералы находятся в неусвояемом состоянии и виде. Не существует лучшего источника пищевых качеств, чем царство растений, а лаборатории и химики еще не смогли сотворить приемлемую пищу.

Простые салаты

По словам английского натуропата Лесли Пауэлла, «рецептов на одно пенни имеется десяток, и большинство из них, которые можно получить по обычным каналам, вызывают у грамотных в вопросах питания людей ощущение тревоги: столь часто они противоречат Природе, изысканны искусственностью, являя собой акты кулинарного саботажа и ведя, по всей вероятности, к нарушению пищеварения». «Обычно, — добавляет он, — обнаруживается, что самые здоровые рецепты — они же и самые простые. Мы часто делаем из пищи излишне сложное дело, не достигая при этом и большой эпикурейской радости».

Предлагаемые ниже рецепты не предназначены исчерпать весь список восхитительных салатов, которые можно сделать: это скорее образцы, на основе которых разумный человек, изучающий питание, может сделать собственные салаты. В них возможны многие комбинации овощей. Нижеследующие рецепты просты и соответствуют принципам правильных пищевых сочетаний, которым надо следовать при приготовлении салатов:

1. Полголовки салата-латука, один целый помидор, один сладкий перец, один пучок петрушки.
2. Полголовки салата-латука, один целый помидор, три веточки сельдерея.
3. Полголовки салата-латука, один целый спелый помидор, одна веточка французского цикория.
4. Одно большое блюдо лиственного салата, три веточки зеленого сельдерея, один среднего размера цельный огурец.
5. Одна головка цикория, один зеленый перец, одна маленькая луковица.
6. Четверть кочана капусты, один целый помидор, три веточки зеленого сельдерея.
7. Четверть кочана капусты, три веточки зеленого сельдерея, три морковки.
8. Одно большое блюдо свежего зеленого шпината, две маленькие луковицы, три веточки зеленого сельдерея, один маленький пучок водного салата, один крупный красный перец.
9. Четверть головки салата-латука, один спелый помидор, один целый огурец.
10. Полголовки салата-латука, два корешка фенхеля (сладкого укропа), две редиски.
11. Четверть фунта (115 г) листьев одуванчика, две небольшие морковки, одна маленькая луковица.
12. Один небольшой пучок кресс-салата, один целый огурец, одна веточка французского цикория.
13. Четверть кочана капусты, один пучок кресс-салата, одна веточка цикория.
14. Один крупный пучок свежих нежных листьев редиса, один крупный спелый помидор, три веточки сельдерея.
15. Салат-латук, капуста, цикорий.
16. Салат-латук, капуста, редис или зеленый сладкий перец.
17. Салат-латук, свежая кукуруза, сырой шпинат.
18. Салат-латук, китайская капуста, репчатый лук или лук-стрелка.

Фруктовые салаты

Как уже говорилось, фруктовые салаты лучше всего делать из целых фруктов. Прекрасны

следующие комбинации:

1) сливы, вишня, абрикосы;
2) персик, сливы, вишня;
3) сливы, персик, абрикосы;
4) одна большая груша, одно яблоко, виноград.

При приготовлении фруктового салата во избежание как можно большего окисления резать фрукты на крупные части и потреблять сразу же. Можно потреблять салаты из нарезанных фруктов, которые можно приготовить с четырьмя унциями (100–110 г) орехов или, если вы не строгий вегетарианец, с четырьмя унциями деревенского сыра, но этот салат должен состоять из кислых фруктов. Большой салат из фруктов и четырех унций орехов или сыра должен составлять один прием пищи. Но не ешьте салат из сладких фруктов с орехами или сыром. Или сделайте отдельный салат из сладких фруктов и вместе с ним выпейте стакан кислого молока или пахты. Ниже даны некоторые образцы фруктово-овощных салатов.

1. Кусочки апельсина, нарезанное яблоко, листья салата-латука.
2. Нарезанный ананас, грейпфрут в дольках, листья салата-латука.
3. Нарезанные яблоки, нарезанные груши, сельдерей, листья салата-латука.
4. Нарезанный банан, сушеный на солнце (или свежий) инжир; груша или яблоко.
5. Нарезанное авокадо, накрошенный лук, листья салата-латука.
6. Нарезанный персик, цельный абрикос, слива, листья салата-латука.
7. Нарезанный апельсин, грейпфрут в дольках, нарезанное яблоко, листья салата-латука.
8. Нарезанный банан, вишня, сладкий виноград, листья салата-латука.

Потребление соли

Кто был первым, оспорившим человеческую привычку потреблять соль? Мы определенно не можем ответить на этот вопрос, но будем считать, что Сильвестр Грэхем одним из первых осудил прием натрия хлорида, или обычной столовой соли. Он указывал, что соль не метаболизируется (не усваивается) и является раздражающим и бесполезным веществом. Слово «метаболизм» (обмен веществ) не вошло еще в обиход, когда писал Грэхем, и физиологи того времени еще не очень много знали о метаболизме. Однако некоторые знания о нем уже существовали. Вслед за Грэхемом гигиенисты в целом осуждали потребление соли, которая не является питательным веществом. Она вызывает раздраже ние во всем организме, которое обусловливает энергичную сопротивляемость ей (называемую «стимуляцией») и его последующее ослабление.

На это возражали тем, что соль необходима для жизни и для здоровья. Но как легко найти оправдание нашим плохим привычкам? Соль якобы необходима, она улучшает вкус пищи, прибавляет радости в питании, способствует усвоению, служит важным ингредиентом живого организма. Таковы были утверждения в защиту практики, которая была у человечества далеко не всеобщей и не принималась животными в природном состоянии.

Говорить, что ввиду присутствия соли в крови мы должны потреблять ее, то же самое, что утверждать, будто мы должны потреблять железо как таковое, в том числе, вероятно, и железные опилки, ибо железо есть и в крови; то же, что требовать приема фосфора на том основании, что фосфор имеется в нервах; или обязаны пить йод, поскольку тот находится в щитовидной железе. Но мы должны получать минеральные питательные элементы исключительно из растительного царства, а не из почвы.

Как можно считать соль пищей, когда она проходит через организм без изменений, будучи изгнанной всеми органами выделения в таком состоянии, в каком попала в желудок? Если она попадает в желудок как соль, быстро проходит через организм как соль и удаляется как соль, то как она под именем как бы «бутерброда» может питать ткани? Мы давно знаем, что пища — вся пища — изменяется, превращаясь в элементы крови, мышц, костей, мозга, нервов, сухожилий и других частей организма. Вещества, подобным образом не трансформируемые, являются, за единственным исключением воды, не пищей, а ядами.

Тогда, как и сегодня, утверждалось, и повсеместно, что все животные любят соль, а некоторые человеческие племена ценят ее выше золота или любого иного минерала и даже обменивают своих детей на соль. Заявлялось, что «соль очень важна как продукт питания». Подобные суждения очень распространены среди медиков и авторов по вопросам питания. Они вновь и вновь твердят, подобно хорошо обученному, но абсолютно не мыслящему и не рассуждающему попугаю, по любому поводу говорящему: «Полли хочет крекер!», услышав, как кто-то сказал или прочитал о соли в какой-то медицинской книжке. И, уподобляясь той птице, эти люди никогда не считают необходимым делать свою речь разумной. Многих животных, которые обычно не питаются мясом, обучили любить бифштексы и кофе. Многие племена ценят спиртное и табак выше золота, своего здоровья и своего национального характера, уничтожая этим собственные семьи, принося в жертву жен, детей и даже обменивая их жизни на яды. Должны ли мы поэтому считать, что говядина и кофе необходимы для животных, а спиртное и табак для людей? И хотя натургигиенисты воздерживались от приема соли, и от этого их здоровье не страдало, те, кто защищал потребление соли, продолжали настаивать, что она абсолютно необходима для человеческой жизни. Отвечая на утверждение одного из современных авторов, будто ни один человек не может жить без соли (имея в виду столовую

поваренную соль), доктор Тролл говорил, что такое заявление неправильно, и добавлял: «Мы знаем сотни людей, которые сейчас живут еще лучше без соли». Сегодня, как и тогда, оппозиция потреблению соли вынуждена спорить с теми, кто закрывает глаза и отказывается принимать во внимание огромное число людей, кто соль не потребляет. Мы знаем, что североамериканские индейцы не потребляли соль, пока их этому не научил белый человек. На двух огромных континентах длительное время люди, которых мы называем индейцами, жили здоровыми и энергичными, не употребляя соль. Доктор Д. Мэксон писал о потреблении соли в газете «Джорнал» (июнь 1862 г.): «В 1809 году Уильям Бриан, по указанию правительства США, ввел в район Рокки Маунтинс группу из 120 человек на поселение к индейцам, под управлением индейских вождей, которым было предоставлено право на правление американским правительством. Эти белые оставались с индейцами два года, питаясь исключительно, как и индейцы, съедобными фруктами и кореньями, которые были в лесу, а также мясом диких животных, без воды, соли и без добавок каких-то инородных веществ. И вскоре они стали наслаждаться такой пищей. У большинства этих людей перед походом было расстроено здоровье и они страдали хроническими болезнями. Там они восстановили свое здоровье и стали, подобно индейцам, среди которых жили, здоровыми и энергичными. Это никак не напоминало жалкую смерть от недостатка соли». Если вы, подобно тем солдатам, которые шли с Брианом на Дикий Запад, воздержитесь на длительное время от потребления соли ради восстановления вкусовых ощущений, а затем вновь начнете есть соленую пищу, вы обнаружите, что соль, которая вам когда-то нравилась, стала неприятной. И вы с трудом вспомните, что когда-то любили соленый вкус.

Потребление соли не прибавляет радости приему пищи, но всегда и неизбежно снижает удовольствие от еды прямо пропорционально количеству добавленной в пищу соли. Она разрушает остроту восприятия приятных качеств пищи и тем самым уменьшает радость от ее приема. Соль не способствует усвоению пищи, а фактически задерживает этот процесс. По сути, она тормозит все функции питания и неблагоприятна для всех жизненных изменений, в том числе для экскреции, нарушая деятельность почек.

Ранние натургигиенисты придерживались мнения, что потребление соли тормозит жизненные процессы в тканях. Действительно, организм старается как можно быстрее вывести соль из организма и накапливает ее в виде соляного раствора под кожей и в различных полостях организма, чтобы как можно сильнее ослабить ее влияние на жизненные процессы. Но это никогда не соответствует ее способности повреждать ткани и тормозить «тканевые метаморфозы», как называли это наши предшественники.

Когда больной, давно страдавшей различными болезнями, сказали о вреде потребления соли, она ответила: «Какая глупость! Не говорите мне, что соль — это яд. Я всю жизнь ее потребляла и являюсь живым доказательством, что она не только безвредна, но и необходима для живого организма». Она мучилась от «вялотекущей язвы», один раз болела лихорадкой, дважды — рожей, не говоря уже о распространенных среди людей заболеваниях. И в то же время она заявляла, что является «живым доказательством того, что соль безвредна». Фактически она уже была инвалидом. Как же легко мы закрываем глаза и возлагаем вину за наши страдания на «волю Божию» или на вторжение в организм микробов! Эта женщина считала, что она живет, влача жалкое существование, только потому, что еще не перестала дышать.

Никогда не было недостатка в людях, отстаивающих потребление обычной поваренной соли в качестве лекарства, используя ее, в частности, как. слабительное. Столовой ложки в горячей воде достаточно для того, чтобы у ребенка сразу вызвать рвоту. Выяснили также, что она полезна для перистальтики кишечника при запорах, поэтому есть и такие, кто выступает за ежедневное использование соли для этой цели. Но разве не логичнее считать, что если организм

отторгает вещество с помощью рвоты или перистальтики кишечника, то это происходит потому, что оно не нужно? Для чего насильственное действие рвоты, если соль является полезным веществом? Совершенно очевидно, что вещество, активно отторгаемое организмом, не является пригодной пищей. В газете «Индиан экспресс» от 8 ноября 1963 года сообщалось о человеке, который умер после приема соленой воды. Этот человек клялся, что сможет выпить «десять тол» (примерно 100 г) соли, разведенной в воде. После того как он выпил соленую воду, у него появилась сильная диарея и он лишился сознания. Его лечили медицинскими средствами, но он умер или от солевого отравления или от ядов-лекарств, или и от того и другого. Для моих читателей будет шоком узнать, что четверть фунта соли была им принята для того, чтобы избавиться от пяти фунтов съеденных фиников. Сторонники потребления соли, конечно, скажут, что он принял завышенную долю соли. Да, он мог бы принять гораздо меньшую порцию соли и не умер бы. Но это не служит доказательством того, что и меньшее количество соли является полезным. Яды действуют не только количеством, но и качеством. Малая доза соли вызывает диарею, но может не быть достаточной, чтобы привести к бессознательному состоянию или смерти. Соль есть антибиотик (греч. anti — против и греч. bios — жизнь; — *Ред*.) и ей не место в человеческом организме.

Животная пища

Непригодность определенных веществ для потребления проявляется в анафилактических (аллергических немедленного действия) симптомах, которые часто появляются после использования этих веществ. Пищевые анафилактические проявления ограничиваются при потреблении исключительно веществ животного происхождения. И чем больше животные вещества по своему составу приближаются к человеческому организму, тем чаще они вызывают эти явления. В этой связи мясо выступает как наихудший «правонарушитель», «преступник», на втором месте — яйца, на последнем — молоко. Мало что можно сказать в защиту потребления животных продуктов, разве только в случаях крайней необходимости. Вкратце рассмотрим эти вопросы.

Мед

Мед чаще всего рассматривается в качестве законной сладости для разнообразного и вроде абсолютно безопасного потребления, тогда как другие сладости считаются опасными. Это — заблуждение. Сахар меда не сочетается с другими продуктами, так же, как и другие сахара. А содержащаяся в нем маннитоловая (предположительно, ибо точного перевода в словарях нет) кислота делает ее сочетание с другими продуктами нежелательным. (Маннитол — шестиатомный спирт, широко распространен в растениях, получают электролитическим восстановлением фруктозы. Англо-русский медицинский энциклопедический словарь. М.: «Гэстар», 1995, с. 378.) Присутствие этой кислоты в меде делает его соединение с другими продуктами более вредным, чем обычный тростниковый сахар. Соединение меда с крахмалистыми или белковыми продуктами обязательно вызывает неусвоение. И у тех, кто уже имеет нарушение пищеварения, после его потребления будут появляться газы. Мед с определенных цветков явно ядовит. Во многих районах мира производят ядовитые сорта меда. Я как-то попробовал мед, который был горький, как хинин. Цвет меда, его запах и ядовитые или неядовитые свойства зависят от цветков, с которых пчелы собирают пыльцу.

С незапамятных времен мед потребляли как стимулятор. Он играл видную роль в медицине у целого ряда народов. Геродот сообщал, что египтяне, используя качества меда как консерванта, применяли его для бальзамирования трупов.

Несмотря на мои предупреждения, многие продолжают потреблять мед, объявляя его «натуральной сладостью». Действительно, большинство видов меда восхитительны на вкус, и апелляция к его вкусовым качествам часто неотразима. Те, кто не может преодолеть соблазна и не желает слушать никакого совета, должен познать жестокий путь, который прошли многие другие, потребляя этот продукт.

Я не могу рекомендовать и не рекомендую потребление меда. Но я знаю, что многие продолжают это делать. Они должны знать, что люди, активно работающие на открытом воздухе и занятые скорее физическим, нежели умственным трудом, могут с наибольшей для себя пользой потреблять мед. Но его нельзя смешивать с фруктами, молоком, злаками, картофельным пюре, мясом или хлебом. Его можно есть с тщательно подсушенным хлебом (тостом). Однако те, кто страдает язвой желудка или кишечника или иным выраженным катаральным состоянием, никогда не должны есть мед. Его нужно избегать также очень активным, нервным и чувствительным людям.

Яйца

Яйца в лучшем случае являются плохой пищей, а при современных методах их производства, вызывающих сверхстимуляцию врожденных штаммов, вырабатываются яйца очень плохого качества. Потребление яиц приводит к перепотреблению белков. Сырой яичный белок, который настойчиво прописывают в качестве питания больным, плохо переваривается и плохо ассимилируется. От 30 до 50 % потребленного белка проходит через пищеварительный тракт неусвоенным и неабсорбированным. Сырой яичный белок может вызвать диарею и иногда рвоту. Он является кислотообразующим и у некоторых людей в желудке выделяет почти смертельно опасные кислоты. Установлено, что практически все, страдающие запорами, чувствительны к отравлению яичным белком, поэтому должны особенно избегать потребления яичного белка. Он — плохая пища и для детей. И, определенно, его нельзя потреблять тем, у кого больные печень или почки. В своих экспериментах доктор Бюмон заметил, что сырой яичный белок уходит из желудка очень быстро, быстрее, чем другие виды пищи, и из этого возникла идея, будто этот белок является наиболее легкоусваиваемой пищей. Павлов показал, что в отличие от других белков сырой яичный белок не стимулирует выделение желудочного сока. Доктор Обдерхолден нашел, что пепсин плохо реагирует на яичный белок. А доктор Опода отмечал, что и сок поджелудочной железы, и желчь индифферентны по отношению к яичному белку. На него выделяется очень мало желчи, а трипсин на него совсем не реагирует. Другие исследователи подтвердили эти выводы. Доктора Вер-нон, Хетин и др. показали, что яичный белок задерживает усвоение и прочих веществ.

Профессор физиологии Бейлис из Лондонского университета в работе «Физиология пищи и экономика диеты» пишет, что яичный белок содержит некое вещество, которое даже в малом количестве тормозит действие пищеварительных соков. Известный французский ученый Лемон после тщательного исследования установил, что сырой яичный белок содержит яд, разрушающий почки.

Сырой яичный желток имеет меньше противопоказаний, будучи щелочным веществом, в то время как яичный белок, как уже говорилось, вещество кислотообразующее. Яичный желток легко усваивается и при потреблении в сыром виде не является источником каких-либо неприятностей. Однако я не вижу никакого смысла в потреблении яичного желтка — практики довольно дорогостоящей.

Рыбий жир

Хотя большинство вегетарианцев и практиков, отвергающих лекарства, рекомендуют и прописывают рыбий жир и для детей, и для взрослых, я всегда и неизменно отвергал его. Около двадцати лет назад из Англии от чисто ортодоксальных медицинских источников пришли свидетельства того, что я больше не одинок в этом вопросе. Журнал «Бритиш Медикал Джорнал» (август 1929 г.) писал, что «существуют разные мнения в отношении эффекта рыбьего жира в обычных дозах и нынешние данные достаточно убедительны, чтобы поставить вопрос: „Может ли рыбий жир принести вред?“ Доктор Агдур при испытаниях рыбьего жира на кроликах и доктор Малмберг при пробах на детях пришли к выводу, что рыбий жир вреден для сердца и часто ответствен при смертных случаях у детей. Агдур, совместно с доктором Н. Стенстроп, доказал в опытах на животных, что рыбий жир вызывает патологические изменения в сердечной мышце. На основе своих экспериментов доктор П. Хендриксен сделал заключение, что крупные дозы этого жира могут вызвать во всем организме общее клеточное перерождение. После широкой серии тщательных опытов С. Херлитц, И. Джанделл и Ф. Валгри показали, что дозы, вполне сравнимые с дозами рыбьего жира, которые давали детям в обычной практике, способны вызывать значительное перерождение сердечной мышцы. Эти люди считают, что общественность должна быть предупреждена об этой опасности. Равно как и об опасности облученного молока. В своей статье в „Бритиш Медикал Джорнал“ доктор А. Осман пишет, что многие случаи выраженной дебильности у детей — это проявления кетоза — формы нарушения сахарного обмена. Далее он заявлял, что лечение подобных состояний рыбьим жиром ведет к усилению кетоза. И тем не менее тысячи страдающих этим состоянием детей лечили рыбьим жиром, который скорее увеличивает, нежели уменьшает симптомы кетоза.

Мясо

Потребление мяса, в том числе в обычно принятом объеме, наносит вред здоровью человека, силе его ума и тела вследствие четырех основных факторов:

1. Мясо очень богато белками и его потребление в обычных количествах означает поступление гораздо большего количества белков, чем необходимо, с вредными от этого последствиями. Средний пищеварительный тракт в состоянии справиться не более чем с четырьмя унциями (унция -28,3 г) мяса в один прием без его гниения и разложения.

2. Мясо содержит значительные количества конечных продуктов обмена, которые обнаруживаются в тканях после смерти. Эти продукты ядовиты, вызывают раздражение и придают мясу стимулирующие качества, обычно принимаемые ошибочно за приток силы.

3. Как бы мясо тщательно ни обрабатывали, оно быстро подвергается разложению и его невозможно сделать настолько свежим, чтобы этот процесс не возник. В пищеварительном тракте оно быстро разлагается, и яды, которые при этом образуются в желудке и кишечнике, те же самые, что и при хранении мяса в холодильнике, где оно также разлагается.

4. Условия, в которых содержатся животные, предназначенные для питания человека, и способы их кормления с целью прибавления веса не способствуют человеческому здоровью. Очень редко (если вообще это бывает), что животное с нагульным весом свободно от болезней, и потребление мяса от больного животного отнюдь не здоровая практика.

При обсуждении вопроса о плотоядных животных доктор Берг писал: «Мясная диета (из плоти) исключительно неподходящая пища для растущего организма». Но люди требуют крови, внутренних органов, костей (костный мозг) животных, при этом дополняя рацион фруктами, ягодами и овощами. Но мясо, столь популярное среди плотоядных человеческих существ, является плохой пищей.

Экономический аспект

Производство мяса, яиц, молока влечет большие экономические убытки, являясь одним из самых расточительных дел по глупости. По мере роста численности населения Земли человек будет вынужден считаться со все большим сокращением площади для производства продуктов питания. И в то же время земельные площади, используемые ныне для охоты, разведения скота, могут быть (и будут) более экономично использованы для выращивания фруктов, овощей и орехов. По подсчетам ученых, требовалось около 40 квадратных миль земельной площади для прокорма одного человека в первобытном охотничьем сообществе. В десять раз больше требуется акров земли для разведения скота, нежели для выращивания пшеницы соответствующей пищевой ценности. Еще больше, чем для скота, требуется для разведения дичи. Площадь хорошо обработанной земли своим урожаем способна прокормить, по меньшей мере, в двадцать раз больше людей, нежели та же площадь мясом от разведенного на ней скота. По словам Рейнхеймера, «паре ворон и соколов обыкновенных нужна для охоты территория в квадратную милю, а двенадцать коноплянок устраивают гнезда на одной изгороди». Согласно примерным подсчетам, при потреблении свинины восстановление энергии зерна (затраченного на ее производство) составляет около 24 %, при потреблении молока — 18 %, при потреблении говядины и баранины — лишь 3,5 %. Фермер, скармливающий пшеницу, овес, кукурузу свиньям

и коровам, «сжигает (уничтожает) от 75 до 97 % этого зерна, чтобы только дать нам маленький кусочек поджаренной свинины или бифштекс». Американский фермер дает своим ста миллионам отечественных потребителей лишь двадцатую часть выращиваемой им растительной пищи, раздавая остальное 529 млн. коров, свиней, овец и дичи. Американское стадо потребляет пищу, достаточную для прокорма населения в 500 млн. мужчин, женщин и детей. По словам Хастингса, «на каждую единицу человеческой пищи, производимой индустрией по выпуску говядины, потребляется около шестнадцати единиц растительных веществ. В производстве молока соотношение составляет 1:12, в производстве пшеницы 1:8. Используя эти коэффициенты, мы находим, что из животных продуктов, производимых нашей скотоводческой индустрией (в переводе на пищевые единицы), извлекается пища, достаточная для прокорма 40 млн американцев».

Мясная пища, достаточная для прокорма всего лишь двух пятых нашего населения, и есть тот «доход», который мы по лучаем за утрату растительной пищи, достаточной для прокорма населения, в пять раз большего. Согласно подсчетам доктора Хиндхеде, «если бы люди жили на растительной пище, Европа могла бы прокормить в 5,4 раза, а США в 15,1 раза больше нынешнего населения и при этом каждый человек был бы правильно накормлен». Он указывал, что даже «во время Первой мировой войны голодающие главные державы, превращая зерно и овощи в свинину и молоко, теряли 80 % питательной ценности этих растений и 95 % при превращении их в говядину». В докладе, прочитанном в Ассоциации американских географов (апрель 1922 г.), профессор О. Бейкер из министерства сельского хозяйства США сообщал: «В США три пятых посевных площадей используется для производства кормов для сельскохозяйственных животных. И кроме этого американское стадо кормится с почти 75 млн акров необрабатываемых площадей под травами и пастбищами, находящихся у ферм и среди национальных лесов. Помимо этого еще, видимо, 5 млн акров засушливых земель и полузакрытых пастбищ на Западе. Без преувеличения можно сказать, что американское стадо потребляет две трети продукции с некультивируемых пастбищ или целиком 8 % всей пищевой массы, производимой диким и домашним растительным миром США». Для каждого разумного человека должна быть сразу очевидна огромная расточительность с экономической точки зрения. И тем не менее на большей части Северной Америки главная сельскохозяйственная деятельность заключается в выращивании злаков, трав и овощей на корм скоту ради производства мяса. Вместо того, чтобы выращивать цельные овощи, фрукты и орехи ради человека, сельское хозяйство основное свое внимание уделяет прежде всего питанию животных. И при этом мы им еще и молимся.

На каждые 100 фунтов съеденной органической пищевой массы корова возвращает лишь 18 фунтов усваиваемой человеком твердой пищи в молоке. То есть одной корове надо скормить 100 фунтов питательной массы, чтобы она могла произвести 18 фунтов питательного вещества для человека. Это явный экономический ущерб: сначала накормить животное, а затем позволить ему накормить нас. Производство яиц столь же расточительно, что и производство молока. Птице надо скормить огромное количество пищевых веществ, чтобы потом получить в виде яиц лишь небольшую часть данного ей пищевого материала.

Тысяча акров земли под пшеницей прокормят в десять раз больше людей, нежели те же тысяча акров, отданные скоту. А тысяча акров под многими иными культурами накормит еще больше людей и к тому же лучше, чем тысяча акров под пшеницей. Так, фруктовыми и ореховыми деревьями минералы извлекаются из больших глубин земли, чем злаковыми, ибо сильные корни деревьев способны достичь более глубоких и более богатых слоев почвы, делая тем самым использование земельной площади более интенсивным.

Фрукты и орехи являются не только самой лучшей пищей для человека, но и самыми

продуктивными и наименее расточительными с точки зрения экономики культурами. Кроме того, эти деревья служат и другим очень полезным целям, как то: очищение воздуха, защита от резких атмосферных колебаний и т. д. Очень скоро огород и сад должны заменить скотоводческие ранчо, молочные фермы и зерновые поля. Сельское хозяйство всегда было основой цивилизации. Наиболее развитые цивилизации зависели больше от фермера и меньше от скотовода и охотника. Охота является спортом, а не средством для жизни среди цивилизованных людей, причем это — грубый вид спорта, спорт и ничего больше. Скотовод уходит в прошлое. Для его больших стад нет больше места на земле. А экономическая потребность принудит наших внуков к вегетарианству и фрутарианству. Нельзя будет терпеть колоссального расточительства зерна для кормления скота с целью обратного получения от них лишь какой-то десятой части его пищевой ценности в виде мяса.

Этика потребления мяса

Потребление мяса или, вероятно, правильнее, его получение влечет за собой определенное нравственное перерождение человека.

Убийство животного является зверским, жестоким и безнравственным занятием, ибо жестокость ожесточает. Ли шение кого-либо жизни в высшей степени отвратительно самой высокой природе человека. И поскольку наши чувства являются частью нашей природы, как, например наши зубы частью тела, то это инстинктивное отвращение к жестокости и мучительству всегда должно иметь большой вес при любом решении, уважающем нравственную натуру человека. Говоря о бессмысленности и тупости тех, кто находит удовольствие в убийстве живого существа, Бернард Шоу писал: «Бездумное убийство птиц вызвано равнодушием к красоте, отсутствием интереса к птице, бессердечностью к ее остекленевшим глазам и ее окровавленному трупику, в соединении с мальчишеской страстью к охоте». Но кто может поручиться, что это равнодушие и бессердечие, страсть к охоте никогда не приведут также к убийству человека? Но даже если эти качества и не заведут так далеко, то разве могут они иметь другую разновидность «бесчеловечности человека к человеку»? Кто может ограничить чье-то бессердечие каким-то одним направлением? Кто может помешать такому охотнику или мяснику или рыболову быть грубым в отношении своих детей или своей жены? Хотя сегодня мало мясоедов, которые сами убивают, и потому вроде бы свободны от мучительного влияния самого зверства, но тем не менее они не избавлены от зверства тех ближних, кто убивает для них.

Я видел много женщин, которые с восторгом ели цыплят, но которых нельзя было заставить убить цыпленка ни при каких обстоятельствах. Где же идеал: изнеженность этих женщин или грубость мясника или охотника или рыболова? Нежность, милосердие и аристократизм, все те духовные качества, которые столь сильно отличают человека от зверя, вроде отсутствуют у льва, тигра, волка и других плотоядных. Утверждение, что человек эволюционировал до такого высокого интеллектуального и духовного уровня, что должен потреблять мясо, как раз противоречит фактам. Чтобы охотиться, ловить рыбу, он должен разрушить и ожесточить свою высокую человеческую природу. Если он наслаждается мясом животных, то он или сам деградировал, или деградировал кто-то еще. Если мы едим мясо за многие мили от скотобойни, после того как мясник совершил свою кровавую работу, мы, должно быть, думаем, что не ответственны за моральное падение мясника. Охотник и мясник — не символы духовности и не воплощения высоких умственных, моральных и социальных способностей человеческой

природы. Производство мяса, яиц и молока влечет за собой рабскую привязанность человека к животному. Бернард Шоу искренне писал: «Мой собственный отказ быть плотоядным, если и не инстинктивный, то потому, что мясоедение предполагает огромное рабство людей по отношению к животным в качестве их слуг, кормилиц, повивальных бабок и убийц». Рабство человека перед животным как мясом ужасно. Оно живет с нами в самых негигиенических условиях, дабы человек мог потреблять мертвые туши. Он мало думает о гигантском расточительстве человеческой энергии и о пище, которую предполагает такая практика.

Питание грудных детей

Если природа приготовила для молодняка молоко, то вполне понятно, что, когда оно ею дается, молоко является естественным питанием. О прекрасной питательной ценности молока ясно и убедительно свидетельствует тот факт, что в период наиболее быстрого роста млекопитающих молоко их единственная пища. Молоко настолько эффективно как продукт питания, что младенец обычно удваивает свой вес за 180 дней, не принимая никакой другой пищи. На одном лишь молоке теленок и жеребенок удваивают вес за 60 дней, а поросенок — за 10–15 дней. Очевидно, что молоко того вида животных, к которому принадлежит сосунок, является для него с точки зрения усвоения наилучшим. Природа не наделила грудного ребенка способностью пережевывать пищу, его зубы в этом возрасте не получают достаточного развития для выполнения данной функции. Поскольку зубы приобретают эту функцию через 20–24 мес после рождения, то, видимо, ранее этого не наступает и потребность в твердой пище. Если потребность в такой пище существует, почему тогда Природа не создает соответствующий жевательный аппарат в более ранний период? Природа предусмотрела исключительно молочную пищу по меньшей мере для первых двух лет жизни. Мы добавляем фруктовые соки не потому, что существует какая-либо естественная потребность в них, а потому, что в нашей неестественной жизни мы не даем молоко должного качества. Мягкие фрукты можно давать и до того, как зубы полностью разовьются, но ребенок в состоянии их хорошо разжевать только после того, как зубы получат достаточное развитие.

В течение первых двух лет жизни никакой другой пищи, кроме молока и фруктовых соков, нельзя давать ребенку. В возрасте 18 мес. к пище можно, однако, добавлять мягкие фрукты. Последние должны составлять весь рацион или хотя бы его часть. Если к тому времени ребенка приучили к четырем приемам пищи, то один из них следует исключить. До двух лет нельзя давать никаких крахмалистых продуктов и каш. Никогда не следует кормить детей искусственными сладостями — пирожными, кексами, пирожками, сахаром и т. п. Само собой разумеется, все продукты, даваемые грудным и более взрослым детям, должны быть свежими и чистыми. Но, прежде всего, мы должны хорошо помнить, что при переедании даже самая здоровая пища быстро становится ядовитой.

Исследования, проведенные в Бостоне несколько лет назад, показали, что ребенок, вскормленный грудью, имеет шансов на выживание в первый год жизни в шесть раз больше по сравнению с ребенком, которого кормят из бутылочки. Ранее я уже указывал на большой процент детской смертности от желудочно-кишечных заболеваний. Среди детей, вскормленных грудью, менее десяти процентов смертельных случаев от поноса, а у «бутылочных» детей — девяносто процентов. Дети, получившие грудное питание, более здоровыми и сильными входят в жизнь, они более энергичны и менее подвержены заболеваниям, нежели дети, получавшие питание из бутылочки.

Статистика показывает, что на пять «бутылочных» детей, больных так называемыми «заразными» болезнями, приходится всего два больных ребенка из числа тех, кто получал материнское молоко, при этом шансы на выздоровление у них значительно выше, чем у первых. Аденоиды и увеличенные гланды также встречаются чаще у «бутылочных» детей, чем у вскормленных грудью.

Американские и английские матери быстро утрачивают способность кормить грудью своих детей. Исследования показали, что лишь 1–2 % американских детей вскармливаются грудью, 28 % получают только бутылочное питание, а остальные — и грудное молоко, и бутылочное питание, при этом в основном последнее. Эти молодые граждане плохо начинают жизнь, и

результаты очень четко сказываются, когда наступает время призыва в армию, чему свидетельством была последняя война. Лишь чуть немногим более половины американских юношей были признаны физически годными. В Новой Зеландии, где кормление грудью является правилом, смертность среди грудных детей вдвое меньше, чем в США. Это показательно и должно привести матерей к более здоровому образу жизни, который позволил бы им самим вскармливать собственных детей.

Кормление детей грудью. Кормите ребенка грудью как можно дольше. Пока он чувствует себя хорошо на таком питании, оно должно быть его пищей. Если же он не очень хорошо переносит одно материнское молоко, давайте ему ежедневно апельсиновый и виноградный соки.

Я считаю, что при недостаточности у современных женщин молока эти соки надо давать, даже если кажется, что ребенок чувствует себя хорошо (далее в главе даны соответствующие указания). При необходимости дополняйте материнское молоко молоком коровьим или козьим. Но не делайте этого, если в том нет необходимости. Кормите грудью вашего ребенка как можно дольше, даже если он и получает от вас небольшую часть своего питания. Делайте это, если можете, вплоть до пятилетнего возраста ребенка.

Д-р Тилден говорил: «Я вынужден идти на компромисс с большинством матерей и разрешить четырехразовое питание, но в этом случае большинство прибегают к дополнительному питанию, а за это ребенок, естественно, расплачивается периодическими приступами болезни».

Кормящая няня. Кормящая няня, хотя почти и отошла в прошлое, спасла жизнь многих детей и заслуживает возвращения к своему прежнему положению, которого лишила его корова.

Лучшей пищей для грудного младенца является молоко его матери. Далее идет молоко кормящей няни, здоровой и правильно питающейся. Действительно, там, где материнское молоко непригодно, лучшим молоком для ребенка будет молоко другой женщины. Раньше было больше кормящих нянь, чем сейчас, поскольку на них имелся большой спрос. Тогда неестественное питание еще не вытеснило естественное.

Многих детей (которые почти наверняка умрут без этого) можно спасти, если им давать молоко кормящей няни. Других, кто в дальнейшем и будет, несмотря на искусственное питание, кое-как «тянуть», можно избавить от многих болезней и страданий, предоставив им хорошую кормящую няню.

Требования к кормящей няне — здоровье и чистота. Не имеет значения ни ее национальность, ни цвет кожи, ни вероисповедание и социальное положение. Через молоко ничто это не передается. В южных штатах многие ныне уже взрослые люди были вскормлены грудью старых негритянок, и хотя мы часто слышим, как они говорят, что «в том парне, безусловно, есть что-то негритянское», это не так. Не становимся же мы коровами оттого, что пьем коровье молоко!

Проба Вассермана ненадежна, и сифилис — действительно ужасный кошмар. Но не беспокойтесь об этом при выборе кормящей няни. Следите за тем, чтобы она была здорова, чистоплотна и правильно питалась. Ребенку не причинит вреда кормление молоком от нескольких женщин, равно как и молоко от разных коров или коз. Если нет одной кормящей няни, ребенку можно давать молоко от нескольких женщин.

Грудное молоко, положенное в холодильник, хорошо сохраняется, даже лучше, чем коровье. Оно и чище, и полезнее. Больницы, родильные дома, врачи и няни обычно могут порекомендовать кормящую няню. В некоторых крупных городах, например в Бостоне, имеется бюро по найму кормящих нянь. Их почти всегда можно найти, если достаточно настойчиво искать.

Начало питания. Истинный голод у новорожденного редко появляется ранее двух-трех дней после рождения: в это время он еще довольствуется водой. В этот период природа дает не настоящее молоко, а секрет под названием «ко-лострум», который, вероятно, удовлетворяет в какой-то мере потребность ребенка, а не действует, как обычно полагают, лишь в качестве слабительного.

Можно слышать о так называемой «изнурительной лихорадке», которая, говорят, развивается в период, когда становится необходимым искусственное кормление грудью ребенка. Но это всего лишь медицинская ложь, которая не заслуживает того, чтобы на ней здесь останавливаться.

Невежественные и плохо информированные няни и матери, считая необходимым кормить грудного ребенка в период, когда сама природа еще не создала питания, дают ему коровье молоко, или сахарную водичку, или другую «пищу». Это ненужная и вредная привычка.

Новорожденного нельзя прикладывать к груди первые двадцать четыре часа после рождения.

Ночное кормление. Кормление грудного ребенка ночью нарушает сон и матери, и ребенка и приучает последнего к нерегулярному сну. Ночное кормление заставляет мать давать ненормальное количество молока и лишает ее сна. Когда сон матери нарушается, она ослабевает, нормальное выделение молока нарушается, что ведет к его порче. А испорченное молоко неблагоприятно влияет на ребенка. Кормление ночью не только не необходимо, но пресыщает ребенка, делает его больным. Д-р Дьюи писал: «Последнее, что вы должны сделать прежде, чем лечь спать, — это накормить ребенка. Но это кормление — последнее до следующего утра». С советом не кормить ребенка ночью мы согласны, но совет относительно того, чтобы сделать кормление последним делом прежде, чем лечь спать, должен быть уточнен.

Женщины ложатся спать в разное время. По словам Дьюи, «что касается кормления ночью, это целиком дело привычки, и очень плохой привычки. В это время нет абсолютно никакой физиологической потребности в пище, и ночной отдых не менее важен для слабого существа, как и для матери. Если же эта привычка образовалась, с ней надо навсегда покончить, и в большинстве случаев для этого потребуется очень небольшое время».

Голод и регулярность питания. Регулярность в питании быстро порождает привычку к пересыщению. Она приучает новорожденного принимать пищу в определенное время просто по привычке, а не потому, что появилась действительная потребность в еде. Это препятствует развитию и регулированию естественного желания, которое единственно является надежным указателем времени питания.

Если ребенок не испытывает желания есть, то просто глупо заставлять и уговаривать его так или иначе это делать. Никогда не заставляйте ребенка кушать. Если у ребенка нет настроения, подождите, когда к нему вернется «комфортное» для еды состояние. Дети, которых так кормят, вырастают здоровыми, сильными и избегают так называемых «детских» болезней. Переедание и неправильные сочетания пищи являются причиной большинства болезней, свойственных детям. Небольшое разумное отношение к должному приему питания избавит всех детей от этих болезней.

Частота питания. Три-четыре приема пищи за двадцать четыре часа достаточны для любого грудного ребенка. Дети, которые так питаются, развиваются быстрее тех, кто питается по-старому. Переедание фактически нарушает функции, задерживает рост и развитие. Никакого питания не должно быть между приемами пищи. Плач ребенка — это еще не голод. Д-р Дьюи утверждал, что три приема пищи предпочтительны большему числу, и добавлял:

«Ни один грудной ребенок не пострадает от недоедания и не получит нездорового развития при трехразовом полноценном питании».

Грудной ребенок получает питание пропорционально его способности к усвоению и ассимиляции той пищи, которую он съел, а не пропорционально количеству питательных элементов, им якобы проглоченных. Не большее количество проглоченного, а нужное количество прекрасно усвоенного и прекрасно ассимилированного может дать наилучшие результаты как у грудных, так и у более старших детей, да и у взрослых.

Несмотря на очевидность этого, у многих родителей, врачей, нянь существует что-то вроде религиозной веры, догмы (столь укоренившейся в их сознании, что ее нельзя поколебать), будто чем больше ребенок ест, тем ему лучше. Если грудной ребенок теряет вес, всегда полагают, что нужно больше пищи, а каждый плач будто означает голод, который нужно устранить дополнительным питанием. Кошки, коровы, свиньи и другие животные не разрешают своему молодняку сосать молоко так часто и столь долго, как он того хочет. Кошка часто уходит от своих котят на целых шесть часов, я наблюдал, как собаки намеренно покидали свои места отдыха, когда щенки тянулись к соскам, и убегали от них. В плане инстинкта нет большей нелепости, чем практика «насытить, чтобы убить». Животные в этом более разумны, чем люди.

Повсюду мы видим здоровых от рождения детей, но испытывающих «смертельный голод» на глазах у родителей, которые платили бы по доллару за кусочек пищи, лишь бы их поправить. Многие из этих детей имеют атрибуты для здоровой жизни, кроме одного — осознания их родителями того факта, что Создатель не предусмотрел, чтобы с желудком ребенка обращались как с надувной игрушкой. Они голодают из-за излишней еды.

Главной причиной желудочных заболеваний и прочих вытекающих отсюда жалоб является постоянное желание есть. Привычка кормить грудных детей каждые два часа днем и каждый раз, когда они просыпаются или плачут ночью, является порочной. Такое кормление перегружает пищеварительные органы ребенка, вносит в его желудочно-кишечный тракт излишек пищи, который бродит и отравляет ребенка. Это ослабляет и делает его больным, вызывая несварение, колики, чесания кожи и более серьезные последствия.

Д-р Освальд рассматривал непроизвольное жевание как одну из главных причин обжорства. «Любящие матери, — говорил он часто, — так перекармливают своих грудных детей, что те отплевываются и рыгают. Не менее вредно принуждать ребенка есть любую пищу против его желания, игнорируя естественную антипатию к ней. Подобное отвращение связано с ощущением пресыщенности, которой Природа предупреждает едока о воздержании, и если это предупрежудение постоянно игнорируется, предупредительный инстинкт в конце концов перестает действовать, переедание становится ужасной привычкой, наш организм приспосабливается к ненормальному состоянию, и каждое отклонение от новой практики питания вызывает такое же ощущение подавленности, которое привязывает крепкими путами и пьяницу к его неестественной привычке. Избегайте острых специй, не кормите своих детей против их воли и никогда не бойтесь, что естественная пища соблазнит их на переедание. Но я должен здесь добавить: что касается абсолютно безвредной пищи — спелых фруктов и простых мучнистых блюд, то их можно съедать больше, чем обычно думают, с полной гарантией от вредных последствий».

Молоко животных.Люди употребляют в пищу молоко многих животных — кобылиц, верблюдиц, оленей, ослиц, коз, коров и др. Хотя в большинстве районов мира кормление детей молоком животных не является общепринятым, в США потребляется лишь коровье и козье молоко. Несмотря на многочисленные уверения, будто козье молоко превосходит коровье, ни одно из них убедительно не подтверждается. Если исходить из моего опыта, то в одних случаях лучшие результаты достигались с помощью коровьего молока, в других — козьего. Для развития растущего организма молоко животных лучше, нежели соевое молоко и другие виды искусственного молока. Если ребенку давать коровье молоко, то оно должно быть разбавлено:

половина — чистое свежее молоко и половина — чистая, желательно дистиллированная вода. К молоку нельзя добавлять ничего, кроме воды. То же самое относится к козьему, кобыльему, ослиному молоку. До трехмесячного возраста ребенка соотношение молока и воды должно быть 50:50, а после трех месяцев можно давать две трети молока и треть воды. До шестимесячного возраста число приемов молока — от четырех до шести по унции в каждый прием, в шестимесячном возрасте — шесть приемов (по унции), в девятимесячном возрасте — до восьми приемов (также по унции). Грудным детям нельзя давать больше восьми унций за день.

Можно получить единый тип молока целого стада коров, нежели даже из молока одной коровы. Ребенку поэтому не повредит молоко, взятое от нескольких коров. Молоко надо приготовлять по мере его потребления, а не заготавливать на день вперед. Бутылочки и соски нужно каждый раз тщательно мыть, но обычная излишняя возня с ними просто смешна, ибо продиктована боязнью, порожденной теорией о микробах. Все это кипячение и стерилизация бутылочек, сосок и сосудов — принадлежность микробной идеи фикс. Это надоевшая глупость, в которой нет «ни складу, ни ладу». Матери ежедневно терпеливо исполняют эти процедуры, но потом, когда у их перекормленных, перегретых, перевозбужденных и переутомленных от чрезмерного внимания детей появляется понос или дизентерия, они соглашаются с утверждением врача, будто ребенок болен из-за какого-то недостатка чистоты, что мать недостаточно долго мыла бутылочки и тому подобное. Если бы эти матери наблюдали за поросятами и видели, как те игнорируют то, что называется «стерилизацией», они потребовали бы от врачей более разумных объяснений причины болезней своих детей.

Кормление молоком.«Все потребляющие молоко существа являются и должны быть „сосунками“, — писал д-р Пейдж. Совершенно верно! Молоко никогда нельзя пить как воду. Природа учит нас, как потреблять молоко. Пока ваш ребенок пьет молоко, до пяти-шести лет давайте его из бутылочки с соской. Это даст гарантию тщательного смачивания молока слюной и предотвратит его простое глотание.

*„Сертификатное“ молоко.*Нынешний способ содержания коров, производящих „проверенное“ молоко, в темных помещениях, кормление их сухой пищей, к тому же и насильственное, частые проверки на туберкулез — все это дает нам молоко низкого качества.

*Кипяченое молоко.*Выше уже обращалось внимание на то, что при кипячении или длительном нагревании молока его сложные углефосфаты кальция и магния, т. е. соли, необходимые для строения костей, превращаются в совершенно нерастворимые соли — фосфат кальция, фосфат магния и углекислый кальций, что очень препятствует физиологическому усвоению солей молока.

*Недостатки молока.*Берне, Хьюм, Харт, Стинбок, Хесс, Эллис Датчер и их сотрудники показали, что количество витамина С в коровьем молоке увеличивается или уменьшается в зависимости от сезона, при этом наибольшее его количество оно содержит с мая по июль, когда растения находятся в состоянии наиболее энергичного роста, а наименьшее — зимой. Падение содержания витамина С уже начинается с момента полного созревания зелени. Одной пастеризации достаточно, чтобы снизилось содержание витамина С. Берг указывал, что „именно ввиду небольшого содержания витамина С в молоке питающиеся бутылочным молоком грудные дети заболевают цингой. Естественно, распространенная практика разбавления коровьего молока для кормления грудных младенцев снижает процент витамина С до опасного уровня, учитывая, что содержание витамина С в коровьем молоке и до этого в большинстве случаев низкое“. Необходимо понять, что если грудных детей кормить разбавленным коровьим молоком, то витамины и соли, которых недостает молоку, должны быть получены из других источников. Это особенно необходимо в случае с пастеризованным, кипяченым, сгущенным или сухим молоком, ибо эти виды молока обычно разбавлены, не говоря уже о том, что подвергнуты

нагреванию. Просто добавка в молоко деминерализованного и девитаминизированного сахара или сиропа и нерастворимого кальция не компенсирует этой нехватки и лишь усугубит дефицит.

Вызывает возражение количество соков, которое прописывают большинство врачей. Увы, они дают соки только ради содержащихся в них витаминов, а поскольку они нужны в очень небольшом количестве, то и соки даются в количествах слишком малых, чтобы компенсировать нехватку минеральных солей. Не делается ничего и для восполнения нехватки белка.

Задают вопрос: нужно ли рано кормить детей картофелем и злаками? На это я отвечаю: их нельзя этим кормить до конца второго года жизни ввиду отсутствия в пищеварительных соках ребенка этого возраста энзимов, расщепляющих крахмал. В слюне грудного ребенка вряд ли имеется птиалин для превращения молочного сахара в первичную декстрозу. Кормление такими продуктами грудных и малолетних детей является наиболее частой причиной желудочно-кишечных заболеваний. И дело не только в отсутствии расщепляющих крахмал энзимов. Даже если бы они и присутствовали, подобная пища все равно не вызывала бы притока слюны и находящегося там птиалина, ибо пища эта, как правило, приготовляется в виде пюре или жидкой кашицы, т. е. вареной и водянистой пищи.

Добавки к молоку. Уже на протяжении нескольких поколений в молоко для младенцев добавляется известковая вода только потому, что так предписывают врачи. Известковая вода не только бесполезна для ребенка из-за ее жесткости, но она же еще и раздражитель и опасна просто в питательном отношении. Излишек извести, даже в виде органических солей, нарушает минеральный баланс в организме. Это имеет особенно важное значение для малолетних. Помимо этих соображений, коровье молоко содержит в три раза больше извести, чем материнское молоко. Давать ребенку известковые соли — значит вызвать ацидоз.

Добавление в пищу грудного ребенка бикарбоната соды — это неоправданный удар по его пищеварению. Сода увеличивает щелочность молока и требует больших усилий пищеварительного тракта. Она перегружает и нарушает работу пищевых желез. Кроме того, разрушает в молоке некоторые витамины.

Молоко с кукурузным крахмалом или с питательной мукой, печеньем или рисом, овсянкой, ячменной или другой злаковой смесью вызывает одно отвращение. Грудные дети, которых этим кормят, страдают и погибают от обилия желудочно-кишечных заболеваний. Такая пища вызывает брожение, понос и т. д.

В молоко никогда нельзя добавлять сахар. Он способствует брожению со всеми вытекающими последствиями. Ребенок может получить сахар, в котором он нуждается, во фруктовых соках.

Когда врачи узнали, что коровье молоко содержит белка вдвое больше, чем материнское, они, прежде чем дать его детям, стали разбавлять коровье молоко водой. Но разбавление белка есть в то же время и разбавление углеводов молока. Тогда они стали добавлять в молоко сахар, сироп и прочие сладости. Разбавление молока наполовину снижает наполовину и количество кальция. Тогда стали добавлять для покрытия дефицита известковую воду.

Благодаря частично большему своему присутствию в незаменимой аминокислоте-триптофане белок материнского молока является более высокого качества, нежели белок коровьего. Растущий ребенок нуждается в довольно большом количестве триптофана, и когда белок содержит лишь незначительное количество этой аминокислоты, то рост организма происходит соответственно медленнее.

Хотя содержание белка в человеческом молоке лишь немногим больше половины белкового содержания в коровьем молоке, абсолютное содержание триптофана значительно выше в человеческом, чем в коровьем молоке. В этом частичное объяснение того, почему грудные младенцы растут быстрее на материнском молоке, нежели на коровьем. Разбавление коровьего

молока снижает содержание триптофана.

Как уже сказано ранее, аминокислоты (лецин, лизин, ци-стин, тирозин, триптофан и др.) усваиваются организмом лишь пропорционально количеству других составных частей рациона, которые позволяют организму синтезировать их в белки, присущие человеку. Любое разбавление солей молока, которое не компенсируется другими источниками, делает молоко менее пригодным для питания.

Коровье молоко по сравнению с материнским содержит в четыре раза больше извести, но вдвое меньше железа. И тем не менее при разбавлении коровьего молока для кормления младенца практикуют добавки извести, игнорируя количество железа. А ведь детям нужно больше железа, чем взрослым, так же, как беременные и кормящие женщины требуют пропорционально больше железа, чем мужчины. При разбавлении молока разбавляются и все эти соли, а не только кальций.

Фруктовые соки.По словам д-ра Тилдена, „если мы когда-нибудь перейдем на рациональное питание, то дети до двух лет будут получать исключительно молочную диету с апельсиновым или другим фруктовым или овощным соком“. Фруктовые соки содержат минералы, витамины и сахара, а также, помимо других минералов, железо, которого так не хватает в разбавленном молоке. Фруктовый сахар (левулоза) содержится в уже готовом для потребления и усвоения организмом виде. Именно такой готовый к усвоению сахар сразу освежает и восстанавливает силы у очень утомленных взрослых мужчин и женщин. В винограде найден лучший для грудного младенца источник сахара. Возьмите какое-то количество свежего зрелого винограда и растолките его в сосуде. Выжмите сок и процедите его. Налейте в бутылочку и дайте его ребенку, как вы даете ему молоко. Не разбавляйте этот сок. Маленькие дети могут выпивать за один прием до четырех унций этого сока, более взрослые дети (после шести месяцев) — восемь унций. Но никогда не давайте бутылочного сока и никогда не варите сок. Вне сезона можно употреблять необработанные инжир, финики или чернослив. Их надо замачивать на ночь, как обычно, затем растолочь и сок отжать. Такой сок надо давать из бутылочки и в количествах, равных количеству свежего сока. Этот сладкий фруктовый сок нельзя давать вместе с молоком, а лишь через три-четыре часа после молочного кормления.

Апельсиновый сок — один из самых восхитительных и прекрасных видов пищи для ребенка. Он содержит уже готовое для потребления и усвоения питание. Это, видимо, и объясняет, почему стакан этого сока так освежает ослабевшего после голодания человека. И чем слаще этот сок, тем лучше он подкрепляет. Апельсины богаты кальцием и другими щелочами, препятствуют или устраняют ацидоз. Невежественных врачей, которые возражают против апельсинов за то, что те будто бы „закисляют“ кровь, надо отстранять от лечебной практики.

Систематическое потребление апельсинового сока задерживает кальций и фосфор в организме, приводит к ассимиляции азота (протеина) пропорционально количеству содержащихся в соке этих элементов. Сок этот фактически позволяет организму использовать указанные элементы лучше, чем он мог бы это сделать каким-то другим путем. Для детей и, прежде всего недоедающих, не может быть ничего полезнее апельсинового сока — и не две — три ложечки в день, а один — два полных стакана. Не скупитесь на апельсиновый сок, перестаньте обманывать себя и ребенка порциями его с чайную ложку.

Апельсиновый, виноградный и другие соки можно давать грудным детям с момента рождения. Двухнедельному ребенку надо давать сок половины апельсина, около двух унций в прием, неразбавленного. К трехмесячному возрасту он должен принимать за один прием четыре унции неразбавленного апельсинового сока. Но никогда не добавляйте туда сахар или других веществ. Можно также давать ребенку и лимонный, томатный, виноградный, дынный и другие фруктовые соки, но не так регулярно, как апельсиновый. Большинству детей нравится

виноградный сок, но многие из них отказываются от томатного.

Никогда не давайте грудным и более взрослым детям консервированные или обработанные фруктовые соки. Никогда не добавляйте туда сахар, растительное масло и прочие вещества.

При молочном четырехразовом кормлении соки нужно давать не позднее чем за полчаса до второго утреннего и дневного молочного приема или через три-четыре часа после молочного приема.

График питания.График кормления грудного ребенка должен быть следующим:

6.00 — молоко;

10.00 — виноградный или другой сладкий фруктовый сок (на юге можно давать свежий инжирный сок);

12.00 — молоко;

15.00–16.00 — апельсиновый, томатный, грейпфруто-вый или другой сок;

18.00 — молоко.

Искусственное детское питание.Привычки нашего мышления и поступков столь искусственны, а мы так боимся продуктов питания в том виде, как их заготовила природа, что все более распространенной становится практика питания грудных детей искусственной пищей. Действительно, современные врачи широко рекомендуют искусственную пищу, не задумываясь над тем, а не могут ли матери сами кормить ребенка. Каждая мать при выписке из родильного дома получает брошюры, изданные компаниями по производству готового детского питания и сухого молока. Подобная практика фактически отучает матерей от грудного кормления и вынуждает их с недоверием относиться к естественному свежему молоку. Есть даже врачи, которые убеждают матерей, что сухое молоко — единственно безопасное.

Однажды я был свидетелем того, как врач разъяснял молодой матери процедуру приготовления молока для ее двухнедельного ребенка. Он толковал о сухом консервированном молоке. Когда же мать спросила его относительно цельного свежего молока, тот ответил, что оно допустимо, если поблизости нет магазина, где можно было бы достать сухое и сгущенное.

Врачи, как и общественность, являются жертвами коммерсантов, наживающихся на детском питании, а также рецептурной (связанной с пищевой промышленностью) медицины. Только невежество диетологии позволяет врачам „уступать“ требованиям промышленников, изготовляющих „рецептурную“ пищу для детей. Мне приходилось часто встречать детей, вскормленных по совету врачей пастеризованным и даже кипяченым молоком.

Искусственная детская пища нежелательна. По словам д-ра Р. Маккарисона (Англия), „семена болезней, неизбежно убивающих свои жертвы в среднем возрасте, часто попадают в их организм с первой бутылкой коровьего молока или искусственной детской пищей“. При этом он не упоминает о микробах. Д-р Пейдж осуждал различные виды искусственного питания, рекламируемого как замена материнского молока, и, хотя „многим детям удается прожить на них и даже процветать“, он не считает эту пищу хорошей.

Несколько лет назад д-р Фишер в своей работе „Детское питание“ привел анализы некоторых видов порошкового молока и продуктов детского питания, находившихся тогда в продаже. Оказалось, что „Несла“, „Морлик молтед милз“, „Милкайн“ значительно уступали как продукты питания материнскому молоку. По словам д-ра Тилдена, „на рынке очень много искусственных продуктов питания. Ежегодно их потребляют в США многие тонны. Но что касает ся их истинной ценности, то до сих пор остается сомнительным, что они приносят пользу, когда удовлетворяется потребность, которая не может быть удовлетворена более ценным питательным веществом. Я это говорю не из-за недостатка моего опыта, опыта многолетнего. Когда-то я считал, что большинство лучших из этих товаров приносят большую пользу. Но,

проанализировав свой прошлый опыт, я обнаружил, что, оказывается, постепенно и невольно отказывался от употребления всех этих продуктов. И это не потому, что я люблю их меньше, а потому, что люблю естественные продукты больше и, конечно, получаю от последних лучшие результаты“.

Д-р Маккарисон говорил: „Я просил бы обратить внимание на растущую тенденцию в наше время кормить детей искусственно — кипяченым и сухим молоком, „рецептурной“ пищей, которая вся значительно уступает материнскому молоку по содержанию элементов, необходимых для благополучия ребенка, и уступает не только в отношении витаминов, но и энзимов, и тироидных производных, и других важных элементов“. По словам Менделя, „при изготовлении некоторых современных продуктов рецептурного питания — продуктов столь многочисленных и рекламируемых столь противоречиво, что и врач и мать одинаково становятся в тупик при их выборе, — налицо большое жонглирование с фактами, преподносимыми „по-новому“. Но новизна не должна мешать осознанию того, сколь же надежна наша основа для правильного понимания новейших коммерческих тенденций“.

В бюллетене „Уход за детьми“ министерства труда США, касающемся вопроса об искусственном детском питании, говорится: „Общее мнение специалистов, видимо, таково, что тот или иной из этих продуктов может время от времени употребляться, если нет свежего коровьего молока (например, в путешествии или в тропиках), но постоянное и исключительное их потребление должно быть запрещено. Все они дорогостоящие, и многие из них не дают ребенку ни необходимых питательных элементов, ни должных пропорций. В то же время потребление ряда этих продуктов, как известно, влечет за собой различные виды заболеваний“. Цин га, рахит, анемия, недоедание — это часто результат потребления искусственных продуктов питания. Многие дети, хотя и кажется, что какое-то время хорошо растут на таком питании и чувствуют себя лучше по сравнению с теми, кто вскормлен материнским молоком, но впоследствии все же подвергаются катастрофе. Не позволяйте обманывать себя рекламами тех, кто продает детское питание. Эти монополии существуют для прибыли, а не для благополучия детей.

Сгущенное, сухое молоко и другие искусственные продукты питания непригодны для грудного ребенка, и ни одна разумная мать никогда не станет ими кормить.

Летнее питание.Жаркую погоду обвиняют, сравнивая ее с „ужасным убийцей“ человеческого существа — этого типичного тропического животного, безусловно, хорошо приспособленного к жаркому климату. Обвинения жаркой погоды в наших „болезнях, присущих детям“, и при смертельных исходах в этих случаях очень часто вводят в заблуждение. По словам д-ра Пейджа, „избыток пищи, который можно перенести при бодром и антисептическом воздействии холодной погоды, угрожает болезнями в жаркий период“. Жаркая погода способствует разложению пищи, а холодная препятствует этому. Но, в общем-то, мы подвергаемся почти или совсем одинаково пагубному влиянию избытка пищи как зимой, так и летом. Главное же отличие заключается в том, что мы больше страдаем от кишечных заболеваний летом, а от респираторных — зимой. Взрослые инстинктивно едят меньше в жаркую погоду, нежели в холодную или прохладную. Летом часто вообще пропускают один или два приема пищи. Как часто нам приходится слышать: „Слишком жарко, чтобы кушать“. Мы также часто видим взрослых, ничего не знающих о трофологии, но живущих в основном на зеленых овощах, свежих фруктах, дынях и т. д. Они потребляют хлеб, картофель, мясо, злаки и др. в очень небольшом количестве и часто пропускают дневной прием пищи. Но как еще мало родителей, которые проявляют здравый смысл при кормлении своих грудных и взрослых детей в летнее время! Как часто приходится встречать страдающих младенцев, которых поят летом таким же количеством молока, что и зимой! А когда такой ребенок заболевает поносом или

лихорадкой, мы видим, как его начиняют лекарствами, чтобы изгнать демона болезни из маленького тельца.

Трудности питания. Модный ныне способ питания — это способ вслепую, наугад, метод „попробуй это, попробуй то“, а затем „попробуй что-нибудь еще“. И мать, и сестра, и врач находятся в постоянных поисках нужной диеты, обременяя себя предельными расходами. Если они все же находят какую-то „подходящую“ диету, то не знаю, чем она подходит. Когда же диета оказывается неподходящей, они оказываются опять в потемках. Пока ребенку хорошо на данной диете, они удовлетворены. Но если у него развивается понос или вздувается животик, сразу производится замена и пробуется другая диета. Так продолжается до тех пор, пока не будут перепробованы все знакомые продукты. Маленькие жертвы догадок и злоупотреблений, которые обладают счастливой возможностью выжить вопреки этим манипуляциям, наконец, подходят к периоду, когда их избавляют от питания грудного ребенка, и тогда смертность начинает снижаться. Своим спасением ребенок обязан тому питанию, которое потреблялось в последнюю очередь.

Многие болезни в грудном возрасте, которые определенно требуют изменений в молочном кормлении, имеют своей причиной фактор переедания. Это может быть переедание в момент, когда пищеварительный тракт ребенка требовал отдыха. Часто это следствие заслуживающих внимания физических и физиологических факторов. Сильный шум, перевозбуждение, перегревание, охлаждение, излишняя одежда, недостаток сна и отдыха, „инфекции“, слабость, недостаток свежего воздуха, грубое обращение, избыточное купание и др. — все это факторы, способствующие угнетению пищеварительной системы как младенца, так и взрослого.

Здоровый проголодавшийся грудной ребенок может усвоить почти любую разумно приготовленную молочную смесь. Нездоровый ребенок часто нуждается в изменении подхода и окружения больше, чем в изменении питания. Выше говорилось, что регулярность питания часто приводит к перееданию и дискомфорту. Матери и врачи усвоили неразумную идею, будто младенцев надо кормить регулярно независимо от того, есть фактическая потребность в еде или нет. Но они не принимают во внимание каждодневные изменения в физиологических потребностях ребенка. Матерей предупреждают, чтобы они будили ребенка точно в назначенное для еды время (определяемое по часам), и большинство из них оказываются достаточно неразумными, чтобы следовать предупреждениям. Это приучает ребенка делать из приема пищи привычку, а не удовлетворять фактическую потребность.

Ныне распространенный способ кормления фактически затрудняет решение проблемы детского питания. Нет возможности приучить ребенка даже к самой полезной и легко усвояемой пище, когда его кормят таким количеством. При правильном кормлении небольшого труда составляет найти пищу, „подходящую“ для ребенка.

В чем же великий секрет успеха кормления грудных детей? Д-р Тилден хорошо сказал: „Приспосабливайте детей к пище, но никогда не пытайтесь приспособить пищу к детям“. Как? Легко! Запомните несколько простых правил.

1. Кормите ребенка естественной, т. е. невареной, необработанной, нестерилизованной, нефальсифицированной, без химии, лекарств и добавок пищей.

2. Не перекармливайте ребенка. Делайте для него в день три умеренных приема пищи.

3. Давайте ему простую пищу. Не кормите такими сочетаниями продуктов, которые могут вызвать брожение.

4. Не кормите между приемами пищи и на ночь.

5. Если ребенок в плохом настроении, чувствует себя плохо, возбужден, устал, перегрелся, озяб или чувствует где-либо боль, не давайте ему еды. Не кормите его и при высокой температуре.

Никаких крахмалов грудным детям

Несколько лет назад доктор Проспиро Сонсино (Пиза) с помощью опытов доказал, что в начальный период жизни у грудных детей физиологическая, или нормальная, диспепсия (абсолютная неспособность к усвоению) в отношении крахмалистой пищи.

Это действительно так. Ввиду того, что крахмал во всех продуктах требует полного и тщательного пережевывания и смачивания слюной, его нельзя давать грудным детям, пока у них не появятся зубы. Эту точку зрения подтвердили доктора Рут, Хаксли, Юманс, Далтон и, вероятно, остальные, кто когда-либо изучал этот вопрос. Доктор Пейдж особенно активно выступал против питания грудных детей крахмалистой пищей. «Манная крупа, кукурузная и другая мука, — писал он, — являются модными в диете младенцев продуктами питания. Но худший выбор вряд ли можно сделать». Он предостерегал от вреда для жизненно важных органов, наносимого преждевременным кормлением грудных детей даже отборными продуктами общего стола и добавлял: «Нередко грудным детям дают пирожные, конфеты и даже свинину, жареную рыбу, ветчину, картофель, капусту, несмотря на то, что зубы отвечают за последующие желудочно-кишечные расстройства».

Неправильно кормить беззубых грудных детей картофельным пюре, манной, кукурузной кашей и тому подобным и представлять, что, поскольку все это можно глотать без разжевывания, проблема решена. Эта пища проглатывается без смачивания слюной и съедается теми, чьи пищеварительные соки еще не приспособлены для усвоения крахмалов.

Тот факт, что Природа не предусматривает усвоение крахмалов до появления всех зубов, должен служить достаточным свидетельством того, что она не намерена делать крахмалы частью рациона грудных детей.

До полного развития зубов слюна грудных детей содержит лишь следы птиалина — пищеварительного фермента, или энзима, превращающего крахмал в сахар. В это время птиалина достаточно лишь для того, чтобы превратить молочный сахар в декстрозу. Именно это почти полное отсутствие расщепляющих крахмалы энзимов в пищеварительных соках грудных детей ответственно за большое число желудочно-кишечных расстройств в результате кормления грудных детей крахмалистой пищей.

Но когда усвоение крахмала невозможно, его брожение неизбежно, что и приводит к отравлению ребенка.

Если мы ограничим следующее замечание диктора Пейджа молоком от здоровой, правильно питающейся матери, то он будет неизменно прав: «Молоко — это пища для грудных детей и содержит все элементы, необходимые для образования зубов, пока они все не образуются, молоко должно оставаться единственной для таких детей пищей. Нельзя ожидать, что появившиеся у них два или три зуба или их полдюжина сделают какую-либо часть работы уже взрослого ребенка».

Доктор Денсмор, который, не одобряя крахмалы даже для взрослых, писал в своей работе «Как лечит Природа»: «Рацион из злаковых и вообще всех крахмалистых продуктов особенно неблагоприятен для детей и тем более для грудных. Пищеварительные ферменты, необходимые для усвоения крахмалистых продуктов, не выделяются, пока ребенку нет одного года, а, появившись, эти ферменты не так сильны, как у взрослых. Усвоение крахмалистых продуктов зависит от указанных ферментов; инжир, финики, сливы и т. п. в равной мере питательные и легче усваиваются, причем большая часть питательных веществ в этих фруктах готова для усвоения сразу после их потребления».

Доктор Тилден также категорично настроен в отношении того, что он называл

«Программой — никаких крахмалов для грудных детей». Он писал: «Ошибкой является раннее кормление крахмалистой пищей, т. е. до двух лет, ибо малолетние не в состоянии усваивать слишком много крахмала. До двух-трех лет у детей трудности с превращением крахмала в сахар. Они должны получать сахар из фруктов — свежих летом и сухих сладких фруктов зимой — изюма, фиников и инжира».

В моей собственной практике я подчеркивал — никогда не предписывать для грудных детей до двух лет крахмалистую пищу любого вида. В своей семье я никогда не кормил детей злаковыми. Злаковые (кроме гороха и бобов) являются самыми трудными для усвоения крахмалами. Есть все основания полагать, что злаковые вызывают образование плохих костей и зубов.

Грудные дети не нуждаются в крахмалистых продуктах и не могут применять их с пользой для себя. Многие болезни, от которых страдают дети, есть результат практики их корм ления крахмалами. Злаковые с сахаром и сметаной или молоко с сахаром особенно вредны, ибо злаковые и сахара обычно денатурированы, а молоко пастеризовано, что усугубляет их порочность.

«Ни под каким видом, — пишет Пейдж, — нельзя включать какие-либо мучнистые или крахмалистые продукты, пока во рту не вырастут зубы, только тогда можно правомерно считать, что ребенок может справиться о этой частью диеты, предназначенной для взрослых».

Макароны являются «скользкой, клейкой массой крахмалистой кислотности, которая не пережевывается и, следовательно, естественно и не усваивается» и никогда не должна потребляться ни детьми, ни взрослыми. Пирожки, сдобы, хлеб и пирожные, джемы, кремы и тому подобное нельзя давать детям и есть взрослым.

Если и давать детям злаки, то это должны быть цельные злаки. Преступно кормить детей ненатуральными злаками. Врачи, которые их предписывают, или невежественны, или некомпетентны, или плуты, которые кладут глаз на деньги, кои они извлекают из болезней, вызываемых этими продуктами. Все злаки надо подавать сухими, чтобы обеспечить тщательное пережевывание и смачивание слюной. Их нужно есть с зелеными овощами, сырыми или вареными, но никогда с кислыми фруктами, белками или молоком. Их нельзя потреблять с желе, джемом, сметаной, сахаром. Сырые злаки легче усваиваются, нежели сваренные, и требуют большого пережевывания, что облегчает усвоение.

Питание детей в возрасте от двух до шести лет

В здешнем зоопарке в Сан-Антонио надписи, предупреждающие посетителей не кормить зверей, гласят: «Всех птиц и животных здесь кормят научно обоснованно, правильной пищей и в нужном количестве для обеспечения их лучшего физического состояния. Кормление публикой кусочками и ненужными продуктами наносит им большой вред и является грубым нарушением, чего дирекция зоопарка не может допустить».

И в том же городе тысячи детей кормят неразборчиво, не по-научному и неполноценно. Дети больны, плохо развиваются, недоедают и лишены многих радостей жизни. Куда ни пойдете, везде увидите детей, кушающих сладости, пирожки, печенье, мороженое и прочие бесполезные вещи. С печеньем в обеих руках и карманами, полными обжаренных орехов, они давятся, заполняя свои маленькие желудки кислотообразующей пищей и лишая свои ткани ценных щелочных элементов. Дети часто становятся своего рода испытательным полигоном для различного рода патентованных продуктов питания, сиропов и даже лекарств, которые предлагаются публике и врачам предприимчивыми рекламодателями.

Родители часто жалеют своих детей, видя, что те лишены определенных продуктов, но их сожаления не к месту. Подобные сожаления, по существу, равносильны желанию продлить болезнь своих детей. «Когда родители достаточно разумны, чтобы понимать свой долг перед детьми, — говорил д-р Тилден, — они не будут их жалеть, ибо дети не питаются так, чтобы болеть». Слишком многие родители руководствуются не знаниями и разумом, а своими эмоциями и чувствами. Давайте детям те продукты, которые нужны им, и не культивируйте у них потребность во вредных продуктах. Если вы хотите воспитать вашего ребенка без врача, с прекрасным пищеварением, свободным от болезней, с хорошими зубами, крепким телом и ясным умом, следуйте содержащимся здесь советам и не давайте ему сахар, рафинированные крахмалы и любую переработанную пищу. Если же вы хотите увеличить доходы врачей и видеть, как ваши дети страдают и умирают, можете идти по «старому доброму пути», который повсеместно в моде.

Фрукты и овощи.Начиная со второго года жизни в рацион ребенка можно добавлять фрукты и овощи. Можно давать любой фрукт по сезону, если он созрел. Нет оснований опасаться какого-либо фрукта: персика, сливы, абрикоса, вишни, инжира, яблока, груши, винограда, банана и других, т. е. всего, что входит в список фруктов и ягод. Давайте ребенку и мякоть, и все остальные части плода, а не только сок. Можно давать арбузы, дыни (простые, медовые) всех видов. Можно давать и все виды орехов, за исключением арахиса (который, по сути, не является орехом).

Все свежие овощи можно давать как сырые, так и вареные, но предпочтительнее сырые. Можно давать шпинат, капусту, ботву свеклы и репы, спаржу, сельдерей, салат, помидоры, лук, тыкву, свежий зеленый горошек, брюссельскую капусту, цветную капусту и т. д. Можно давать также морковь, свежую кукурузу (неконсервированную), свеклу, пастернак, козлобородник. Нет оснований опасаться кормить ребенка овощами при условии, что те свежие и должным образом не приготовлены. Берг рекомендует принимать овощи, картофель и богатые солями фрукты (яблоки, груши бедны ими) в пять-семь раз больше, чем мяса, яиц и злаковых, ибо в противном случае не может быть гарантирован перевес щелочных продуктов для удовлетворения потребностей в них растущих детей.

С этим я согласен. Беременные и кормящие матери должны таким же образом планировать и свою диету, если они хотят снабдить свое дитя соответствующими щелочами.

Потребность в белке.Растущий организм требует немногим больше белка, чем взрослый

организм. Многочисленными исследователями было ясно и определенно показано, что разница между минимальным количеством, требуемым для поддержания веса, и оптимальной потребностью невелика. Любое превышение над оптимальной потребностью в белке не ускоряет рост. От перекармливания белками никакого выигрыша нет. «Азот — главный ингредиент белка — везде хорош как помощник, но плох как хозяин», — говорил английский биолог Х. Рейнхеймер. Поэтому лучше всего избегать переедания белка.

Пережевывание.С раннего возраста ребенок должен быть приучен к тщательному пережевыванию любой пищи. Лучше всего это делать, давая ему в первый раз твердую пищу, которая требует разжевывания.

Многие матери кормят своих детей пюре, жидкими кашами и другой пищей, пропущенной через сито (видимо, так советовал педиатр), которую можно проглотить без жевания. Результат: дети так и приучаются не жевать. Никогда не давайте ребенку перетертую пищу или пюре. Если ребенок не может разжевать свою пищу, он не готов к этой пище.

Число приемов пищи.Устраивайте для ребенка три приема пищи в день, включая его три сосания, которые просто дополняются этой пищей.

Сочетания пищи.Необходимо соблюдать те же правила сочетания пищи при кормлении детей, что и при еде взрослых.

Разнообразие пищи.Идея о разнообразной, или общей, диете была и остается в большой мере преувеличенной как в отношении детей, так и взрослых. Ни в какой другой период истории человек не имел такого разнообразия в питании, какое он имеет сейчас. Но ему не следует есть любой продукт, который растет, только потому, что тот имеется в наличии.

Дети вполне естественно едят монотрофическую пищу. Они любят делать прием пищи из одного продукта. Родители обычно не разрешают им этого делать, находясь под влиянием «идеи» разнообразия и будучи убежденными, что мы должны иметь все пищевое разнообразие за один прием. Если бы детям давали естественные продукты, они могли бы безопасно и инстинктивно выбрать свою монотрофическую диету. Но позволить ребенку «монотрофический» прием из джема, хлеба, пирожного, сыра или макарон было бы неправильно.

Адаптация.Наблюдения привели меня к выводу, что дети более охотно, чем к любой другой, привыкают к диете, которую имела мать во время беременности и кормления. Эксперименты с некоторыми насекомыми показали практически то же самое. Мои будущие исследования выявят, насколько точны мои наблюдения. Если они верны, то открывают родителям путь к тому, как приучить своих детей к наилучшей диете.

Инстинктивный прием пищи.Было бы хорошо дать волю детям и позволить им есть, подобно животным, то и тогда, что и когда они пожелают, при условии, что продукты будут естественными, детей не заставят переедать, их вкусовое ощущение еще не извращено, а привычка к перееданию не укоренилась. Не приправляйте и не подслащивайте их еду, чтобы не стимулировать лжеаппетит и не принуждать их к перееданию. Давайте им простую, здоровую, естественную пищу и никакой другой и оставьте их наедине со своими природными инстинктами, дабы приучить их питаться продуктами, нужными для них. Покажите им хороший пример, и они последуют ему так же охотно, как следуют плохому.

Принудительная еда.Одно из самых общих преступлений, совершаемых против детей, — это принуждение их к еде, когда у них нет ни желания, ни потребности в ней. Многие матери жалуются, что их дети не едят, и заставляют их есть силой или обманом. Если нет желания есть, нельзя давать никакой пищи. Дети всегда будут кушать, если они голодны. Но если ребенок не голоден, оставьте его без еды. Его собственное чувство голода — лучший ориентир на то, когда он должен есть, по сравнению со всей мировой наукой по питанию и всеми диетологами,

которые все знают о питании и все знают о нем неправильно.

Компания «Морзе, Уаймен и Хилл» заявляет, что детей «надо заставлять есть то, что им дают, независимо от того, нравится им это или нет, ибо детям и взрослым очень важно придерживаться общего рациона. Грудного ребенка надо принудить есть пищу, которую ему дают, даже если его придется держать за нос, чтобы заставить проглотить ее».

Это преступный совет, и следование ему — верный путь вызвать в ребенке антипатию к своей и любой другой пище, вызвав дух противоречия. Дух ребенка не так легко сломить и подчинить, как заявляют эти авторы. Дети сопротивляются насилию значительно дольше, чем взрослые подчиняются игу и становятся рабами. Дети, которые отказываются есть в часы приема пищи, обычно те, кому разрешают проглотить печенье, пирожок, конфеты и другую подобную диетическую гадость между приемами пищи. Поэтому они не голодны, когда подходит время еды.

Но существует более глубокое объяснение, почему этот вид диеты «портит аппетит»: она заполняет желудок избытком денатурированных углеводов, и в порядке самозащиты природа отключает потребность в пище. Нет незаменимой пищи. Если ребенок не хочет шпината, а многие из них не любят его, имеются другие виды продуктов, такие же хорошие и даже лучше, которые им нравятся. Я наблюдал, как маленького ребенка держат за нос, чтобы он проглотил ядовитое лекарство, предписанное врачом.

Я не верю в подобный метод принуждения: принять то ли невкусную пищу, то ли лекарство.

Отсутствие аппетита.Д-р Маккарисон считает отсутствие аппетита показателем неполноценной пищи. В предыдущей главе мы отмечали, что животные, посаженные на неминерализованную пищу, вскоре отказывались от нее, и их надо было кормить насильно. Экспериментаторы, которые сами перешли на неполноценную диету, например на диету из белого хлеба, отмечают то же самое. Маккарисон писал: «Мне кажется, что отсутствие аппетита является одним из самых главных признаков нехватки витаминов. Это — показатель защиты, первый сигнал наступающей катастрофы. Это должно сразу вызвать подозрение в отношении качества пищи любого больного, у которого может возникнуть такой признак».

Директор здешнего детского интерната говорил мне, что дети приходят в школу худые, бледные и без аппетита, а в школе, получая обилие фруктов и зеленых овощей, набирают вес, обретают нормальный цвет лица и хороший аппетит. То же самое я наблюдал в моей собственной практике, когда матери приводили ко мне своих тщедушных детей, жалуясь на отсутствие у них аппетита: «…я вынуждена заставлять его есть». Если ребенок явно страдает от недоедания и отказывается есть, это должно означать, что его защитные инстинкты восстали против дополнительного приема неполноценной пищи. Лишь правильно питающийся ребенок может иметь действительно нормальную (естественную) потребность в пище. Разборчивый аппетит ребенка должен навести родителей на подозрение по поводу его еды.

Д-р Макклендон заметил, наблюдая американских солдат в окопах, что, когда их рацион ограничивался яйцами, сахаром, шоколадом и сухим молоком, спрессованными в нечто подобное бисквиту, уже через два-три дня ими овладевала страсть к свежей пище, которая заставляла их отказываться от своего рациона. Он считает, что в природе такая страсть имеет огромную ценность для выживания и человека, и животного. Детей незачем принуждать есть то, что является натуральным и здоровым, если их правильно кормили с самого начала жизни, их аппетит и вкусы не испорчены сахаром, солью, перцем, специями и т. д. Слишком многие дети испортили свой аппетит вредной привычкой приправлять еду и культивированием тех же извращений и тех же ненормальных потребностей, что и взрослые. На хлеб и печенье они кладут джем или варенье, в молоко — сахар. Их часто кормят сладостями, пирожками, мороженым или бутербродами между приемами пищи и т. д. Поверх пищи намазывается майонез или же

подобная гадость. Их аппетит оказывается столь забитым, а ощущение вкуса столь извращенным, что они больше не могут наслаждаться простой пищей. Когда же дети подрастают, их испорченный вкус, измученный аппетит и перестимулированный организм потребуют табака, алкоголя, изнеженности и секса в кинофильмах и книгах.

Дети являются жертвами заблуждения, будто им требуется много жира, сахара, крахмала, которые и породили современную однобокую и неполноценную диету. Эта диета фактически лишена минеральных солей и витаминов, а врачи и больные добавляют в нее несколько чайных ложек томатного или апельсинового сока и пресловутого рыбьего жира, чтобы восполнить недостаток. Рыбий жир и другие жировые эмульсии, добавляемые в пищу, уже перенасыщенную жиром, лишь способствуют усилению болезни.

Опасения еды.Можно сказать несколько слов о пище, б отношении которой у людей существуют необоснованные опасения. Фрукты особенно ценны своими минеральными солями, сахарами, органическими кислотами, витаминами и содержащейся в них дистиллированной водой. Однажды я видел, как маленький ребенок взял в магазине спелую сочную вишню и приготовился ее съесть. Его мама сразу сказала: «Не ешь, это не подходит для тебя. Когда выйдем, я дам тебе пирожное. А это не ешь». Какое печальное невежество!

Большинство взрослых заслуживают потери своего авторитета у детей. Мои симпатии на стороне детей. Любой родитель, если того пожелает, может узнать истину о правильном уходе за ребенком. Но большинство из них слишком ленивы в своем мышлении и безразличны. Гораздо проще следовать традициям и привычкам. Если та мать хотела приучить своего ребенка вообще не брать фрукты в магазине, то она подошла к этому с неправильной стороны. Мысль, которую она передала своему ребенку, не в том, что тот не должен никогда брать того, что принадлежит другому, а в том, что нельзя вообще есть фрукт, будто он не годится, ибо от него можно заболеть. Длительное время бананы осуждались врачами, считавшими их неусвояемыми. Но это было объявлено ложью гигиенистами, которые очень рекомендовали бананы. Ортодоксальные экспериментаторы ныне заявляют, что бананы, полностью зрелые, легко усваиваются. Но средний врач еще не дошел до этого. Бананы — полезная пища и имеют много витаминов.

Яблоки принадлежат к числу лучших из фруктов. Они богаты фосфорной кислотой и особенно полезны нервным и рахитичным детям. Они содержат много железа в его наиболее усвояемом виде.

Клубника великолепна, она содержит сладкую кислоту, которая делает ее популярной как продукт питания. Она богата пищевым железом и пищевым кальцием. По количеству железа она превосходит все другие фрукты, кроме малины и инжира. Она содержит железа больше, чем большинство овощей, за исключением зеленого горошка и свежих бобов. Она также богата витаминами.

Детям полезны также ежевика, черная смородина, малина, черника и все другие ягоды. Их всегда надо есть свежими, без сахара, никогда не варить. Консервированные фрукты — это сладости. Никогда не ешьте эту гадость, полагая, будто это фрукты.

Сахар и мед нельзя потреблять ни с какими ягодами. Почти неизбежно брожение.

Если послушать уходящих в прошлое выскочек по части пилюль и сывороток, возомнивших себя посланниками Божьими по уходу за нашим здоровьем, то орехи тоже очень плохи и очень неусвояемы. Но орехи не неусвояемы. Они принадлежат к числу лучших из продуктов; если тщательно их жевать и не есть в конце плотного приема пищи, они довольно легко усваиваются.

Сырой крахмал не является неусвояемым, как обычно считают. Хорошо известно, что скот переваривает сырой крахмал легче и полнее, чем вареный крахмал.

Вредная диета.Не давайте ребенку переработанных крахмалов, рафинированных сахаров,

так называемых завтраков. Корнфлекс, рисовые и пшеничные хлопья, продукты из отрубей, пшеничный, ячменный крем и т. д. — неподходящая пища ни для ребенка, ни для взрослого. Вся их громкая реклама — ложь. Ради Бога, не кормите своих детей этими продуктами! Овсянка, вероятно, худший из этих злаков и для взрослого, и для ребенка. Злаки принадлежат к числу наиболее трудно усваиваемых продуктов. Они определенно не входят в диету грудных и малолетних, у которых способность к усвоению крахмала еще очень слаба.

Привычка к печенью обычно следует за привычкой к сосанию. Грудной ребенок бросает соску и берется за печенье. Если ребенка ведут в церковь, театр, к друзьям, бабушке, у него обязательно должно быть печенье. Мать носит целую коробку печенья — пшеничного, или солоноватого, или типа «грэхем», или подслащенного: ведь ребенок каждые несколько минут должен получать печенье! Если же не получит, то он ухватится за мамино платье, начнет плакать и капризничать. Печенье ребенку дают, чтобы усмирить и успокоить его. Бедная мать! Бедный ребенок! Оба они недисциплинированны и невежественны. Мать является рабом своего испорченного ребенка и так же испорчена, как и он.

Вся жизненная программа у таких детей неправильна и нуждается в коренном изменении. Можно ли таких матерей заставить произвести нужную перемену? Хватит ли у них морального мужества, чтобы дать ребенку «выплакаться» и приучить его к лучшей жизни? Боюсь, что нет. Их эмоции берут над ними верх.

Детям дают чай, кофе, какао и шоколад, причем часто сами врачи прописывают эти ядовитые вещества. Их называют соответственно лекарствами, которые вызывают якобы определенные «физиологические» воздействия. Конечно, нежелательно, чтобы у детей жизненный старт начинался с подобного рода вредных привычек. Ничего хорошего не может выйти от сверхстимуляции, потери сна и перегрузки почек этими продуктами.

Сахар.Д-р Х. Хей: «Без сомнения, крупнейшим бичом для детей в первые годы их жизни является общее мнение, будто сахар нужен для активности детей, давая им много калорий. И сахар, и пирожное являются злом; возражение против сахара есть возражение и против пирожных».

Сердце холодеет, когда видишь американских детей, глотающих в любое время печенье, пирожки, хлеб с джемом, конфеты, мороженое и прочую дрянь. О чем думают родители, давая детям эти вещи? Уже вскоре дети становятся «сладкоежками», быстро узнают, что они могут получить то, что хотят, если только поплачут достаточно громко и достаточно долго. Многие ли матери и отцы обладают моральным мужеством устоять перед плачем ребенка, ведь им так его жалко! Они не хотят, чтобы он плакал! Их нервам так трудно вынести детский плач! Они — моральные трусы и сентиментальные медузы, которые калечат своих детей физически, умственно, эмоционально, социально и морально, ибо они не дисциплинировали себя для того, чтобы делать то, что правильно. Они сейчас избирают наилегчайший путь, мало задумываясь над тем, как они будут расплачиваться за это позже.

Ребенок быстро узнаёт, что, если ему поплакать всего несколько минут, ему не нужно будет есть шпинат. Мать даст ему мороженое или сладость. Какой ужасный моральный урок получает ребенок!

Морзе, Уаймен, Хей: «Нет другого продукта, который вызывал бы большее нарушение пищеварения, чем сахар. Подобно тому, как говорят, что в деньгах коренятся все пороки, так же можно сказать, что в сахаре коренится причина всех нарушений пищеварения в детском возрасте. Более того, сахар — очень распространенная причина потери аппетита, он разрушает вкус к надлежащей пище. Кроме того, он более чем что-либо, еще поражает детские зубы. Поэтому сладости никогда нельзя давать детям. Они не могут принести им добра, но могут нанести много вреда. Неразумно, конечно, заявлять, что два-три кусочка в день испортят

пищеварение среднего ребенка или нарушат его нормальное развитие. Но дети, получающие в день два-три кусочка сахара, обычно хотят больше и, вполне возможно, получают больше. Действительно, некоторые сладости более концентрированны и менее усвояемы, чем другие. Но все они сделаны из сахара, а простой сахар вреден детям. Детей надо приучать не есть сахар в любом продукте. Нет возражений против небольшого количества сахара, положенного в продукт во время его приготовления, но нельзя класть сахар на продукт, когда он подается к столу (пример того, „что в лоб, что по лбу“ — сахар вреден и внутри продукта, и на продукте. — ***Г. Ш*** .).

Часто говорят, что сахар — необходимая часть диеты для детей. Это убеждение подкрепляют производители сахара и сладостей. Но это неверно. Углеводы желательны детям как источник энергии. Но они, однако, абсолютно не являются необходимыми, о чем говорит тот факт, что дети эскимосов растут без углеводов» (дети эскимосов не растут без углеводов. — ***Г. Ш*** .).

Сахар, конфеты, сиропы и т. д. тормозят желудочную секрецию и нарушают пищеварение. Это верно и для пирожных, и пирогов, и коричневого сахара, и печенья из цельной пшеничной муки, и меда, и изделий из белой муки. Два-три кусочка сладкого в день, видимо, не принесут детям вреда. Но когда их добавляют в пирожное, пироги, джемы, белый хлеб, денатурированные злаки, насыщенные белым или коричневым сахаром, в картофельное пюре, пастеризованное молоко или другие денатурированные продукты, то это лишь усиливает и без того преимущественно кислотообразующую диету и еще больше лишает детский организм ценных щелочных элементов. Многие сладости содержат ядовитые добавки, сиропы и т. д.; с сахаром образуют плохие сочетания орехи, молоко и другие продукты.

Мороженое — это отвратительная смесь сгущенного, порошкового или пастеризованного молока, желатина, сахара или сладости ароматических веществ, консервированных фруктов. Оно не показано ни для ребенка, ни для взрослого. Ниже приводится цитата из статьи национального журнала производителей мороженого «Мороженое» (июль 1928 г.), озаглавленной «Специалист одобряет мороженое»: «В тече line многих лет один из ведущих педиатров д-р Л. Хауэлл (штат Огайо) прописывает мороженое в качестве детского питания. Доктор Хауэлл заявляет, что мороженое оказалось идеальной пищей для детей, страдающих от недоедания, и в ряде случаев спасло их от смерти. По его словам, гомогенизация молока и сливок в процессе приготовления мороженого делает этот продукт особенно усваиваемым, что является важным фактором в детском питании».

Но это — чистейшая чепуха, известная своей ложью и человеку, сделавшему приведенное высказывание. Д-р Е. Макколум еще в 1926 году писал: «Нет привлекательнее молочного продукта для семьи, чем хорошее мороженое. Мы постоянно настаивали на необходимости пить больше молока, ибо его количество, потребляемое в среднем человеком, еще очень мало. Более частая подача мороженого к семейному столу — один из легчайших путей введения молока в диету, особенно детей, которые не любят молока, а также тех взрослых, которые любят пищу с выраженными ароматами».

Людям, которые стали молочными фанатами, безразлично, как влить в вас молоко, лишь бы его приняли. Но почему дети перестают любить его? Если молоко столь необходимо, почему тогда природа так разделяет спрос и предложение? В противовес обычной чепухе о мороженом я предлагаю следующее высказывание д-ра Морзе: «Мороженое, содовая вода с мороженым и прочие напитки всегда нежелательны и обычно вредны детям. Они вредны главным образом из-за содержащегося там сахара, частично из-за холода, частично из-за своей концентрации и частично из-за того, что обычно принимаются между приемами пищи. Детям лучше совсем обойтись без них. Мороженое, вероятно, менее вредное из них. Ванильное мороженое не так

концентрированно, как другие его виды. Большинство людей так хотят воспользоваться случаем, чтобы повредить здоровью своих детей ради временного удовольствия, что мы нашли бесполезным пытаться полностью исключить мороженое из диеты детей. Мы поэтому в качестве компромисса позволяем детям раз в неделю простое ванильное мороженое без соуса к нему».

На собрании дантистов несколько лет назад было сделано сообщение, что вместо молочных сливок при изготовлении мороженого используют животный жир, срезанный с туш животных на бойне. Так вашим детям теперь в мороженом продают лярд и нутряное и перетопленное сало! А подкупленные «специалисты» уговаривают вас съедать ежедневно по тарелочке мороженого и при этом заявляют, что мороженое — «здоровая пища»!

Ни во что не добавляйте сахар, соль или соду. Привычка нейтрализовать кислоту лимона добавлением соды в лимонный сок и бесполезна, и вредна.

Мясо никогда нельзя давать детям до шести лет, а лучше не давать его вообще. Мясные бульоны практически бесполезны. Они действуют скорее как раздражители, не являясь продуктом питания, и не должны предлагаться детям. Яйца не полезны ни детям, ни взрослым. Маринады неусвояемы и не годятся в пищу.

Рыбий жир.Рыбий жир нельзя рассматривать как питание. Его использование в качестве лекарства охватывает несколько столетий, но «магические» свойства открыты лишь недавно.

В течение нескольких лет его прописывали только от рахита и для профилактики. Сейчас его, должно быть, прописывают как лучшую пищу и еще в помощь солнцу или по меньшей мере ламповому свету. А самому солнечному свету пока не уделяется большого внимания!

Интересно заявление д-ра Хартера: «Прием через день от шести до десяти капель рыбьего жира, с увеличением этого количества по мере роста ребенка, пока в возрасте двенадцати лет он не будет принимать три раза в неделю по полложки — звучит почти как заклинание». Далее он добавляет: «Кажется, остается лишь шаг от жира из рыбьей печени до экстракта из лягушачьих языков».

Я никогда не употреблял рыбьего жира, но на мою долю выпало лечение детей, которым его давали более или менее длительное время, но безрезультатно. Я наблюдал осложнения, которые, убежден, были результатом его потребления. Я советую всем родителям не давать детям рыбий жир.

Когда впервые были открыты Гавайские острова, их обитатели, одни из самых здоровых людей в мире, не имели ни молока, ни рыбьего жира, ни злаков. В их диете отсутствовали эти вещи в течение многих веков, вероятно, начиная с I века н. э., когда, как полагают, появились на этих островах первые люди. Их великолепные тела и большая энергия — доказательство того, что «необходимые» элементы не являются необходимыми.

Напитки

В понятие «напитки» мы включаем только чистую воду. Никакая другая жидкость не заслуживает этого названия. Прочие жидкости, которые тоже обычно относят к напиткам, являются питанием или ядами и должны входить в соответствующую классификационную группу.

Жажда — это потребность в воде, а не в пище или так называемых безалкогольных напитках. Фруктовые соки, молоко и прочие жидкости есть пища и должны рассматриваться как таковые.

Вода поддерживает все пищевые процессы — пищеварение, всасывание, транспортировку в организме, ассимиляцию, диссимиляцию, выведение отходов. Вода — главный регулятор температуры тела, ее роль подобна роли воды в радиаторе автомобиля.

Некоторые из наиболее важных функций воды следующие.

1. Она — существенный элемент всех тканей, клеток, жидкостей организма — крови, лимфы, секреций и т. д.

2. Она поддерживает питательные вещества в растворенном состоянии и служит агентом по транспортировке пищи в различные части тела.

3. Поддерживает в растворенном состоянии отходы и токсины и служит агентом по выведению их из организма.

4. Делает различные слизистые оболочки в организме мягкими и предотвращает износ их поверхности от трения.

5. Регулирует температуру тела. Организм постоянно выводит воду, которая должна пополняться. Он получает много воды из пищи в виде соков. Другая часть поступает от питья воды. Значительная часть выпитой воды становится составной частью тканей, т. е. «живой водой». Лучшими являются свежая дождевая и дистиллированная вода. Дистиллированная вода — не «мертвая», как неумно говорят некоторые. Чистая горная вода также прекрасный напиток.

Питьевая вода должна быть как можно чище. Жесткая вода, минеральная вода и прочие подобные жидкости наносят вред соответственно количеству содержащихся там минералов. Это заблуждение, будто минеральная вода целительна, оно старо и нанесло огромный вред бесчисленному количеству людей.

Одна из догм современной так называемой науки, будто человек должен пить много воды. Людям рекомендуют ежедневно выпивать положенное количество воды независимо от качества и количества принимаемой пищи, характера окружающей среды, рода занятий и т. д. и не принимая во внимание инстинктивные потребности организма. Им советуют пить даже тогда, когда нет жажды, приучить себя выпивать по стакану воды через равные промежутки времени. Обычная рекомендация — шесть стаканов между приемами пищи. Я не верю в заведенный раз и навсегда питьевой режим, равно как и пищевой. Нет и никогда не было необходимости в определенном ежедневном количестве воды. Многие вообще годами обходятся без нее. Характерно, что догму «пить много воды» поддерживают и те, кто советует не есть до наступления истинного голода, и те, кто проповедует обжорство и потакание капризам аппетита. Но, спрашивается, почему надо пить, когда нет жажды? Разве организм не знает, когда ему нужна вода?

Необходимо осознать великую важность чистой воды. Но это не значит, что мы постоянно должны вливать в желудок воду.

Человек, занятый активным физическим трудом в летнее время, нуждается в большем количестве воды, чем чиновник, сидящий в тени около вентилятора, который водит пером или

управляет счетной машиной. Летом нам нужно больше воды, чем зимой; больше днем, во время работы, чем ночью, во время отдыха.

Чем больше человек ест, тем больше воды требуется. У находящегося на голодании слабая жажда. Человек, потребляющий главным образом свежие фрукты и зеленые овощи, получает из них большое количество воды в ее чистейшем виде. Такой человек меньше нуждается в воде, чем тот, чья диета в основном сухая. Если с едой принимать молоко, то это уже большая добавка жидкости.

Потребности организма в воде зависят от возраста, пола, активности, времени года, климата и т. д. При данных условиях нужно определенное количество воды, и организму безразлично, из какого источника она поступает. Он прекрасно удовлетворится соками фруктов и овощей или водой в молоке. Поэтому дети, находящиеся на молочной диете, или взрослые, потребляющие много сочных овощей и выпивающие большое количество соков, не имеют вообще или имеют очень небольшую жажду.

В молоке, которое почти целиком состоит из воды, твердого вещества мало. Поэтому нет оснований давать много воды ребенку, находящемуся на молочной диете. Если его в дополнение к молоку питать фруктовыми соками (тоже почти целиком состоящими из воды), то не надо давать ему еще и воду. В течение первого года жизни у ребенка нет потребности в другой воде, кроме той, которая содержится в молоке и фруктовых соках. При таком режиме его рост выше среднего уровня.

А как у взрослых? Большинство зеленых овощей и свежих фруктов содержат более высокий процент воды, нежели организм взрослого. Если в его рацион входит достаточно большое количество этих продуктов, не требуется дополнительной жидкости в виде воды.

Д-р Лэм (Англия) считает, что человек по самой своей природе непьющее существо. Д-р Элкотт и другие представители вегетарианской школы прямо доказали на экспериментах, что те, кто придерживается исключительно растительного рациона и вводит в него большой процент фруктовых соков и сочных овощей, может поддерживать в здоровом состоянии организм и нормально питать его без употребления воды. Д-р С. Леиел (Англия) также выступала против воды.

Если оплодотворенное яйцо какого-либо животного поместить в воду и понаблюдать некоторое время, то можно увидеть, что вес яйца увеличится в тысячу раз против первоначального. Яйцо развивается, несмотря на полное отсутствие питательных элементов, и только на воде. Очевидно, что такой рост ненормален, и клетки, образуемые в подобных условиях, дефектны и слабы. Такой рост может происходить лишь в ограниченных пределах, а раздутые от жидкости клетки далеки от идеальных.

Переполненные жидкостью протоплазмы растений, погруженных в воду, ослабляют и даже убивают их. Излишек жидкости вызывает сильный водянистый рост, а длительное пребывание в воде губит растение быстрее, чем засуха. Если насильно влить в человека или животное большое количество воды, она вызовет все симптомы алкогольного опьянения. Нет никакого выигрыша от чрезмерного потребления воды когда бы то ни было. Это ведет лишь к переполнению его тканей и жидкостей в организме и к снижению активности клеток. Способность крови к абсорбции и переносу кислорода понижается, и организм ослабевает. Пота выделяется у человека тем больше, чем он больше пьет. Но чрезмерная потливость ослабляет организм. Наблюдения показывают, что страдают от жары как раз те, кто пьет воды больше других. Можно подумать, что они больше пьют, потому что жара вызывает и большую жажду. Но если тех же людей убедить пить меньше, их потливость уменьшится, этим самым убедив их в том, что чрезмерное питье и было в основном причиной большего выделения пота. Вряд ли небольшой излишек воды в каком-то отдельном случае вреден. Но я считаю, что наиболее безопасным

является правило «пейте мало, не больше, чем требует жажда». Ложная жажда, вызываемая солью или другими раздражителями, не должна удовлетворяться. Я не вижу здравого смысла в потреблении воды при отсутствии действительной физиологической потребности только потому, что кто-то произвольно решил, что мы должны пить много. На основании моих собственных наблюдений и опытов я знаю многих, кто наносит себе вред питьем слишком большого количества воды.

Д-р Тролл резко осуждал «неразборчивую практику обильного питья». Он говорил, что видел «немалый вред от этого». Д-ра Калли, Джонсон, Вильсон, Раусе (Школа гидро-патии) в резкой форме и справедливо отвергали рекомендацию о необходимости большого количества питьевой воды для человека, содержавшуюся во многих работах по водолечению. Д-р Тилден, хотя и придерживался той же рекомендации одно время, но впоследствии сам же и осудил ее. Не одобрил ее и покойный д-р Линдляр.

Если мы говорим, что воду надо пить в соответствии с требованиями инстинкта, тогда встает вопрос: а сколько требует воды инстинкт? Какая часть нашей жажды исходит от привычки и какая от механического раздражения? И какая ее часть является нормальной? Является ли ненормальная жажда лучше ненормального аппетита?

Питье воды может стать привычкой так же, как и многое другое. Те, кто привык к приему большого количества воды, будут всегда испытывать «желание» выпить еще. С другой стороны, потребление соли, специй, приправ, жирных блюд, концентрированной пищи, мяса, яиц, сыра, сахара, крахмала и других создает раздражение, которое обычно ошибочно принимается за жажду. Но вода не удовлетворит такую «жажду». Можно наполнять водой желудок каждые пять минут и все же оставаться «жаждущим». Если в этом случае воздержаться от питья, так называемая «жажда» будет удовлетворена гораздо быстрее.

Полагают, что люди обращаются к сильным напиткам потому, что простая вода не устраняет такую «жажду». Возможно, что это и правильно. Но если «жажду» выдержать, она будет удовлетворена за счет выделения нормальных секреций, и тогда почти неотступное желание воды пройдет. Если же выпить воду, секреции не выполнят этой роли, а вода, попав в желудок, просто смоет их.

Те, кто стремится выполнить работу организма за него и боится доверить ему совершить ее естественным путем, будут, конечно, возражать против использования секреций для утоления «жажды» и утверждать, будто они отберут у орга низма много воды. Но это возражение неправильно от начала до конца. Секреции как раз и могут удовлетворить «жажду», в то время как вода не может этого сделать. Кроме того, секреции предотвращают гниение и разложение в пищеварительном тракте, вода же способствует этим процессам. И наконец, секреции в таких случаях не растрачиваются, а реаб-сорбируются в организме.

Разве мы говорим обжоре: «Ешь все, к чему зовет аппетит» или сатиру и нимфоманьяку: «Наслаждайся всем, к чему побуждает желание»? Если нет, то можем ли сказать человеку с извращенной жаждой: «Пей все, что требует жажда»? Подобный совет полезен, только когда жажда нормальная.

Сколько же нужно пить? Я не знаю. Это то же самое, что ответить на вопрос, сколько надо есть, дышать, спать. Вы ответите: «Столько, сколько требует природа». Но сколько требует природа, например, воды? Как говорилось, это зависит от ряда обстоятельств и условий — количества и качества съедаемой пищи, объема и характера выполняемой работы, климата, возраста, пола и других факторов. В этом деле нельзя дать никаких твердых и скоропалительных ответов. Разумный человек и не будет пытаться это делать. Часто говорят, что наш организм требует определенного минимума воды ежедневно. Это, несомненно, правильно. Но это ни в коем случае не значит, что мы всегда должны выпивать одинаковое количество воды. Ее может

оказаться и много, и мало.

Питье вместе с пищей: многие защищают прием воды вместе с едой. Но животные и дикари воздерживаются от нее в этих случаях. Питье с едой или вскоре после нее несовместимо с хорошим пищеварением. В процессе еды в желудок направляется большое количество пищевых соков. Если принимается жидкость — вода или какая-либо другая, — эти соки разбавляются. Вода уходит из желудка за 10–15 мин и уносит с собой соки. Пища оказывается лишенной их, и пищеварение сильно затормаживается. А за этим следуют и гниение, и брожение.

Далее, питье воды и других напитков во время еды ведет к быстрому проглатыванию пищи. Пища смывается водой вместо того, чтобы быть правильно пережеванной и пропитанной слюной. Многие части пищи — сухие и требуют значительной обработки слюной прежде, чем будут проглочены. Смыв их водой мешает завершению этой первой и необходимой стадии пищеварения. Выпейте воду до еды, и железы рта удовлетворят потребность в жидкости, выделив обильное количество пищевых соков. Питье воды с едой или сразу после нее приводит также к расширению желудка. Хроническое несварение, гастриты, язвы, даже рак — таково логическое развитие при подобной практике питья.

За едой часто следует фиктивная жажда. Особенно если пища была соленой, жирной или острой. Такую «жажду» надо игнорировать. Если жажду, появившуюся после еды, не удовлетворят водой, ее удовлетворят пищевые соки, которые к тому же принесут с собой достаточное количество энзимов, способных предотвратить брожение и обеспечить правильное пищеварение. Прием жидкостей с едой или сразу после нее препятствует действию всех пищеварительных секреций и приводит к неусвоению. Можно выпить воду совершенно без опасений за 15–20 мин до еды.

Человек, потребляющий фрукты, зеленые и сочные овощи, избегающий специй и преодолевший старую привычку к питью, будет иметь мало побуждений к ней во время еды или непосредственно после нее. И пусть он не опасается вредных последствий из-за этого для своего здоровья. Можно его заверить, что от этого оно будет улучшаться, и быстро. Питье с едой — вообще частая причина переедания, ибо вода стимулирует аппетит, а иногда даже делает его непомерным.

Д-р Тролл пишет: «Некоторые хвастаются зверским аппетитом благодаря тому, что выпивают за день от 20 до 30 стаканов воды. Но я никак не могу понять преимуществ такого „зверского аппетита“. Обычно он говорит о сильном вредном раздражении желудка».

Дистиллированная вода. Это выпаренная вода и реконденсированная охлаждением. При этом процессе минеральные вещества, растворенные в воде, остаются в осадке, и вода получается практически чистой. Путем дистилляции можно сделать практически чистой самую жесткую и грязную воду. Однако некоторые ядовитые газы, содержащиеся в воде, не выводятся в результате дистилляции. Поэтому для этой цели лучше использовать какую-либо другую воду.

Природа занята беспрерывной дистилляцией воды. Не было бы этого, и вода на земле стала бы загрязненной и зловонной, непригодной для использования. И, несмотря на это, природная вода все же более или менее нечистая, а некоторая ее часть — очень нечистая. Жесткие воды полны нерастворимых и взвешенных частиц. Поверхностные воды наполнены органическими веществами. Даже свежая дождевая вода содержит газы и пыль, попадающие в нее при выпадении.

Продистиллированная и аэрированная вода имеет вкус только что выпавшей дождевой воды. Она мягкая, ибо лишена минералов. Она содержит так мало нечистоты, что представляет собой лучшую из всех питьевых вод. Говорят, что она «неестественна». Она так же «неестественна», как и чистейшая дождевая вода. Говорят далее, что она «мертвая». Но нет такого понятия, как «живая» вода. Вся вода безжизненна. Говорят также, что организму нужны

минералы, содержащиеся в воде. Он действительно нуждается в них, но, как было уже показано, в форме органических солей, которые получают из пищи.

Другой довод против дистиллированной воды: она будто бы вызывает разрушение зубов и размягчение костей. Но у этого возражения нет оснований. Наблюдения показывают, что разрушение костей очень распространено среди людей, которые постоянно пьют жесткую воду. Утверждают, что «влечение» дистиллированной воды к минералам вынуждает ее забирать минералы из пищи и поэтому организм не получает пользы от такой пищи. Но это уже извращение физиологии. Одна из функций воды в организме, как известно, взять минералы из пищи и снабдить ими клетки и ткани. И насколько же абсурдно возражение против потребления дистиллированной воды именно потому, что она выполняет эту функцию лучше, чем загрязненная вода!

Минеральная вода.«Согласно теории антинатуралистов, — пишет д-р Освальд, — инстинкты человека вступают в заговор с целью погубить его. Все, что приятно на вкус, является пагубным, и потому отвращение и полезность для здоровья оказываются синонимами. Каждому известному яду приписывают целительные свойства, а фруктам, свежему воздуху, холодной ручьевой воде — всевозможные ужасные качества».

Чтобы быть последовательными, они делают исключение для минеральных источников. Источники вод с большим содержанием железа и серы, видите ли, очень полезны для здоровья.

Уединенные горные места с такими источниками становятся любимыми местами пребывания больных. Люди с больным желудком покрывают тысячи миль, чтобы попасть к источнику, который отдает запахом тухлых яиц и скипидара.

Соленые и сернистые минеральные воды действуют как очистительные потому, что организм старается быстрее избавиться от этой вредной воды. Пребывание длительное время на таком источнике приучает толстый кишечник к минеральному раздражителю, отсюда хронические запоры, которые так часто наступают после возвращения домой. Понятно, ведь при отсутствии раздражения усталые органы уходят на отдых.

В 1930 году хозяева города Ситон Делавар (Англия) в целях рекламы целительных свойств своих минеральных вод наняли химика для их анализа. Было обнаружено, что своеобразный аромат вод есть следствие того, что недалеко жившие горняки отмывали в этой воде кухонным мылом своих породистых собак. Другой случай: несколько лет назад источник в одном из пригородов Горхэма использовался для лечения больных. Его называли «панацеей» от всех болезней. Популярность его была так велика, что были начаты работы по его дальнейшему совершенствованию. В ходе работ недалеко была обнаружена течь в трубе для сточных вод. Когда ее ликвидировали, «источник» быстро стал высыхать, к неудовольствию его хозяев и возмущению пациентов. Так приходят и уходят «исцеления». Но ни врачей, ни больных не оставляет предрассудочная вера в такого рода лечения. Те, кто пил вытекшую сточную воду или принимал ванны Фидо (подобно тем, кто верит в ядовитые лекарства, грязи, сыворотки от больных животных, «чудесные» машины и аппара ты, «цветные огни», электротоки, метафизические формулы и пр.), видимо, поехали куда-нибудь еще для такого же лечения. Собачий суп Ситона Делавара и стоки Горхэма «подействовали» на их болезни так же, как и знаменитые воды из минеральных источников.

Вроде бы все эти методы лечения, какими бы абсурдными, фантастическими и вредными ни казались, могут привести к действительному излечению. Но рано или поздно оказывается, что, как показывает практика, все лечение «летит на воздух».

Лекарственные воды.Министерство здоровья больше не разрешает пить чистую воду. В питьевую воду в городах добавляются йод, хлор, известь, квасцы и пр. Это принудительное, массовое и неразборчивое лекарственное «лечение» населения стало возможным благодаря

тому, что в Америке существует государственная медицина. Примеры: небольшой город Форт Лордердаль (штат Флорида) использует в качестве добавки в питьевую воду (за три месяца) 40 тысяч фунтов квасцов или фунт на душу населения в месяц. Город Колумбус (штат Огайо) закупил для. этой же цели 8 тысяч тонн извести, 3 тысячи тонн кальцинированной соды, 1200 тонн сернистой кислоты, 500 тонн бокситов, 500 тонн кокса и 8 тонн жидкого хлора.

Не буду анализировать каждый из этих ядов. Ограничусь хлором. Хлорированная вода — вода, имеющая в своем составе хлор, неорганический кислотообразующий минерал, добавляемый для уничтожения тифозных микробов. Хлор — яд, и если его положить в количестве, достаточном для уничтожения микробов, то этого же количества будет достаточно и для уничтожения вообще всей животной и растительной жизни. Такой воды нужно опасаться больше, чем тифозных микробов.

Все яды, если их постоянно употреблять, обладают кумулятивной способностью. Хлорированная вода убивает если не сразу, то постепенно. Опрыскивание лужаек такой водой оказывает вредное воздействие на почву. В Торонто (Канада), где хлорированную воду употребляли в течение многих лет, заболеваемость тифом, однако, не снижалась. В период 1921–1925 гг. здесь умерло от тифа больше, чем в городах Кингстон, Кобург, Корнвал, Бруквил, Беллевил и Гамильтон вместе взятых, которые использовали нехлорированную воду.

Мы говорили о тщетности усилий. Но надо сказать и об их последствиях. По заявлениям некоторых городских властей, даже пар из радиаторов, заправленных хлорированной водой, вызывал смертельные случаи. Оказывается, жертвы погибали от такого же газа, что и солдаты в годы Первой мировой войны, получившие отравления в ходе газовых атак. Кипячение воды изо дня в день может заполнить этим газом комнату. Еще большая концентрация минералов, выпадающих в осадок, который и переносится в приготовленную на такой воде пищу. По словам президента «Лиги защитной диететики» профессора Хартера, «самое плохое — это замедленность, с которой срабатывает эта чертовщина, и отсутствие симптомов, пока болезнь не вступит уже в неизлечимую стадию». Д-р. Кларк (Лондон), автор медицинского словаря, видный ученый, приводит длинный список человеческих болезней, возникших от постоянного и длительного потребления воды, содержащей официально разрешенный процент хлора. Среди этих болезней — простуда, катары, острый ревматизм, воспаление и изъязвление полости рта, злокачественные и простые прыщи и нарывы, карбункулы, крапивная лихорадка, сморщивание, пожелтение и сухость кожи. Даже если хлор в воде сразу и не вызывает эти болезни, он все равно не убивает микробов, которые, как считают, вызывают эти болезни.

Как укреплять зубы

Зубы человека от природы такие же крепкие и надежные, как и у низших животных. Геологи и палеонтологи находят черепа давно умерших людей, зубы которых не имеют никаких признаков загнивания, а эмаль почти вдвое толще и гораздо крепче, чем эмаль у зубов современных людей. Сегодня большая часть цивилизованного человечества — это раса зубных калек. Мы сталкиваемся с тем, что наши зубы начинают портиться еще в детстве, фактически дупло в них имеется уже при прорезывании.

В 1913 году доктор А. Ф. Фут в шести клиниках обследовал 1694 ребенка и нашел здоровые зубы только у 11 детей. В своем отчете Нью-йоркскому обществу дантистов он писал:

«Почти у каждого ребенка шестилетние коренные зубы испорчены полностью или частично. Во многих случаях они были испорчены при прорезывании. Дефекты были столь сильные и далеко зашедшие, что даже правильное лечение дало бы малый эффект». Д-р Л. Голдштейн (Нью-Йорк) писал: «В результате обследования 400 школьников в моем районе (Бронкс) мне не удалось увидеть ни у одного здоровыми все шестилетние коренные зубы. Все они почти у каждого школьника были полностью испорчены. Я не встречал ни одного американского школьника, у которого все зубы были бы совершенно здоровыми. Среди взрослых пациентов я встретил лишь одного человека — молодую женщину — с совершенно здоровыми зубами».

Шестилетние коренные — первые из временных зубов, которые прорезаются. Они у человека должны остаться на всю жизнь.

Почему же они портятся уже в детстве? Почему в них дупло уже при прорезывании?

Ясно, что такие зубы нельзя спасти чисткой. Их надо спасать еще до прорезывания. Или их уже ничто не спасет. С порчей зубов связано нечто более важное, чем «загрязненность» поверхности зубов и рта. И пока это не будет понято всеми родителями, не будет надежды на спасение когда-либо зубов у наших детей. Д-р Х. В. Макмиллан (Цинциннати) пишет: «Для тех, кто сейчас внимательно следит за состоянием зубов у пациентов государственных и частных клиник, совершенно очевидно, что заболевания зубным кариесом десен увеличиваются с каждым днем. И это несмотря на рост числа зубных врачей, на разнообразие патентованных и персонально изобретенных зубных щеток, средств от пиореи и паст для массажа десен, несмотря на щелочные, кислотные, нейтральные, слизерастворяющие и пленкоразрушающие зубные пасты и очищающие рот составы и несмотря на усилия зубных врачей, стремящихся помешать росту зубных заболеваний путем аппликаций или очищений поверхности зубов теми же методами, что неопытный врач пытается лечить наружными аппликациями обычную болезнь».

Несмотря на комбинированное лечение всеми этими методами, болезни зубов и десен прогрессивно растут, вызывая боль, дискомфорт, нервные расстройства, нарушения пищеварения и местную инфекцию, пока отчаявшийся больной после безуспешной борьбы не остается без зубов, освободившись от органов, которые при нынешнем подходе могут считаться с физиологической точки зрения просто «излишними».

Как заявил председатель Йоркширского отделения Британской медицинской ассоциации д-р Х. Дж. Моррис, «утверждение, будто чистые зубы не портятся, — чистый абсурд, ибо при нынешнем режиме питания зубы нельзя содержать в чистоте. Мы уже достаточно насмотрелись, чтобы потерять веру в чистку зубов, и настало время, чтобы эту веру потеряли и люди. Старые взгляды надо заменить новыми, современными». По словам д-ра Макмиллана, фактически зубная щетка не попадает в пространство между зубами или в их основание, в «карманы» и в воспаленные места. Места, где прежде всего и начинается загнивание, не затрагиваются

чисткой. Как и раньше, все, что делают средства очищения, — это очищение и без того самоочищающихся поверхностей. Правильно ли говорить больному, что чистый зуб никогда не испортится, когда часто его невозможно сделать чистым?

Правильно ли приказывать ребенку чистить зубы, чтобы они не портились, когда он часто видит родителей, по нескольку раз на день чистящих зубы и тем не менее имеющих кариесы. Я встречал детей с полностью испорченными зубами, несмотря на постоянное и частое употребление зубной щетки. Эмаль стачивалась до десны, зубы «объедались» так, что были похожи на иголки, у десен они были черными и часто покрыты зубными камнями.

Зубным врачам и тем, кто производит зубные щетки и пасты, глупо говорить таким детям и их родителям, что «чистый зуб никогда не портится». Родителям советуют часто проверять у зубных врачей зубы своих детей и лечить все нездоровые первые зубы, поскольку якобы челюсти не будут развиваться правильно, если будут потеряны временные зубы, и следующие будут из-за этого портиться. Это пример того, как телегу ставят впереди лошади. Потеря зубов не вызывает неправильного развития челюстей, как и порчу постоянных зубов.

И болезни постоянных зубов, и неправильное развитие челюстей, и потеря первых зубов происходят по одной общей причине. Сахар и фруктовые кислоты не приносят вреда здоровым зубам. Здоровые зубы, которые на целые месяцы помещали в сахарный раствор или фруктовую кислоту, не обнаруживали следов эрозии. Это было доказано д-ром Е. Х. Тьюрисоном и другими исследователями. Сахар может причинить вред зубам, только попадая в желудок и в кровь и нарушая тем самым метаболизм.

Чистый (коммерческий) сахар обладает сильным влечением к кальцию. При потреблении сахара в значительных количествах он лишает ткани, в том числе ткань зубов, кальция. По словам д-ра Хью, «только при общем поломе организма потребление сахара вызывает кариес». При лечении пиореи крахмалы, сахар (включая пирожные и сиропы) необходимо исключить из диеты. Не повреждает зубную эмаль и молочная кислота. Ни один проведенный опыт не показал, что какая-либо бактерия при культивировании ее на зубах может вызвать зубной кариес. Бактерии если и участвуют в образовании кариеса, то играют при этом крайне подчинённую роль, и в условиях, наиболее благоприятных для их деятельности и роста, все же не в состоянии вызвать кариес, если организм обладает нормальной сопротивляемостью. Порчу зубов приписывают действию бактерий и их кислот на зубы.

Рассказывая о своих экспериментах на обезьянах, у которых зубной кариес вызывался дефектами питания, и касаясь, в частности, теории о связи кисломолочных бактерий с порчей зубов, д-р Хью заявляет: «Прежде чем изучать влияние нехватки витамина С на зубы обезьян, разрешите напомнить вам, что все наши усилия воздействовать на эти зубы путем ферментации (брожения) в течение длительных отрезков времени с помощью пищи и инъекций микроорга низмов, связанных с кариесом, были безуспешными, пока питание было нормальным».

Все эксперименты докторов Хью и Хэтча в США и Дж. Макинтоша, У. Джеймса и Лазаруса-Барлоу в Англии, пытавшихся вызвать зубной кариес с помощью кислотообразующих бактерий, закончились безрезультатно. По словам Хью, «пока диета нормальная, было невозможно вызвать пиорею с помощью ферментации (брожения) во рту или вводя с пищей или с инъекциями бактерии, считающиеся наиболее активно связанными с зубным кариесом».

Существует более глубокая причина загнивания зубов, нежели микробы, попадающие на поверхность наших зубов. Именно эта причина и оказывает свое губительное влияние на рост и развитие зубов. Эта причина уходит вглубь — в утробную жизнь ребенка, когда формируются и начинают развиваться зубы.

Если это не так, почему так много испорченных зубов уже при их прорезывании? Они маленькие, деформированные, скошенные, изъязвленные, с дуплом и другими свидетельствами

своего неправильного строения, с неспособностью противостоять факторам их повреждения. Так, часто приходится видеть шестилетние корневые зубы с дуплом при их прорезывании. Для того чтобы предотвратить подобное положение, требуется нечто более фундаментальное, нежели зубная щетка и осмотр зубов дважды в год. И нечто более важное нужно для сохранения таких зубов.

Масштабы порчи зубов столь огромны, а ее причины таковы, что с этим нельзя справиться путем чистки и пломбирования зубов. Никакая чистка не может сохранить их, если питание будет неправильным. Дать результаты может только радикальная программа.

Очищение зубов от винного камня, которое предназначено для спасения десен, а не зубов, мало что даст, пока не будут внесены изменения в питание и питье. Отложения у шейки зубов кальция и остатков пищи — от слюны и от извести при большом потреблении жесткой воды. Часто эти отложения образуются быстро.

Питание. Неправильная диета и дефекты питания после рождения ребенка легко приводят к неправильной структуре зубов, как временных, так и постоянных. Месяцы до рождения и дошкольные годы являются истинно «золотым веком» для предотвращения порчи зубов. Если не задумываться о требованиях к зубам ребенка, пока они не прорезались, все шансы за то, что при современной диете зубы ребенка будут дефектными и недолговечными.

На мать ложится ответственность за полноценное питание в периоды беременности и грудного кормления ребенка. Эта касается не только ребенка, но и ее собственного организма. Ибо, если она не обеспечит плод и младенца необходимыми элементами питания, природе придется изъять их из собственных тканей матери. Пострадают ее зубы и, возможно, кровь и другие ткани вследствие закона природы охранять дитя за счет матери.

По словам д-ра Хью, «дефекты, обнаруживающиеся в зубах ребенка, как правило, по крайней мере частично являются результатом дефектов в питании матери до рождения ребенка и неправильного питания его в младенческом возрасте. Обязанностью медицины все больше становится забота о состоянии зубов беременной женщины. Питание, которое защищает зубы от больших требований в этот период, и есть то питание, которое обеспечивает нужными элементами кости и зубы новорожденного».

Матери обычно теряют свои зубы во время беременности и грудного кормления. Этого не происходит с животными и дикарями, а имеет место у цивилизованных женщин, поскольку их диета не удовлетворяет потребность в дополнительном количестве кальция в этот период. Среди матерей бытует старая поговорка: «Каждый ребенок отбирает по зубу». К этому можно добавить: «Каждый ребенок приносит несколько дупел». Английский исследователь д-р Баллантейн нашел, что в каждой сотне беременных женщин в родильном доме в Эдинбурге 98 страдали от кариеса или инфекции, 93 имели удаленные зубы, 53 % из них при этом были моложе 25 лет. Очень высокий процент беременных женщин имели зубной кариес в ряде американских клиник.

При неправильной (экспериментальной) диете у молодых животных наблюдались зубной кариес, черепной кариес, челюстной кариес, кариес других костей, деформация и неполноценное питание костей, укорочение ребер, деформация черепа, груди, таза и т. д., рахит, деформированные и неправильно посаженные зубы, деформированный нос и т. д. Кариес есть обозначение разрушения или язвенного воспаления кости.

Д-р Хью сажал животных на вызывающую цингу диету и получал у них «замедленный рост, искривление скелетной части, пониженную активность, подверженность простудам и более серьезные заболевания». Если диета совсем плоха, животные умирают за четыре недели. Если питание не очень дефектно, «смерть не наступает немедленно, как при полном отсутствии витамина С, но подступает медленно, коварно и прогрессивно, пока не охватывает все костные

ткани, в том числе зубы. Поражается эмаль, которая является самой крепкой и, вероятно, самой стойкой тканью организма.

„Конкретная форма голодания — цинга — разлагает мягкие или органические части костей и зубов. Кости имеют органическую матрицу или структуру, и минеральные соли, которые придают твердость и крепость, содержатся в этом органическом материале. Даже эмаль имеет подобную структуру, и я располагаю на сегодняшний день данными, показывающими, что в эмали существует большая циркуляция крови, чем мы предполагали. Когда организм лишается длительное время достаточного количества витамина С, что-то происходит с матрицей, вероятно, в малых местах повсюду в организме, и если дефицит значительный, матрица разрушается… Мы наблюдали, как очень скоро после начала приема апельсинового сока зубная пульпа, хотя и не в состоянии принять прежний размер и форму, восстанавливает некоторые свои функции и начинает формировать вторичный дентин…“.

Животные, посаженные на недостаточную диету, доведенные почти до гибели и имеющие большие повреждения зубов, улучшают свое состояние, как только им начинают давать апельсиновый сок. По данным д-ра Хью, уже в течение двадцати четырех часов после первого кормления апельсиновым соком пульпа зубов начинает восстанавливать свою функцию по строительству дентина. Он наблюдал большое улучшение в состоянии зубов у взрослых вслед за переходом на улучшенную диету. Д-р Хью далее сообщает: „Когда пита-' тельный баланс восстанавливается, разрушительный процесс изнутри можно остановить, и, если он не зашел далеко, может быть обратимым. Вполне возможно, что вы сможете это сделать и с другими зубами, если будете принимать достаточно непастеризованного свежего, цельного молока, апельсинового сока и зеленых овощей. Имейте в рационе мало белков. Излишний белок в диете экспериментальных животных всегда является беспокойным фактором“.

Д-р Хью и другие исследователи показали, что у животных, получавших обычное американское питание из рафинированных злаков, пастеризованного молока или сливок, белого сахара, мяса и яиц, хлеба, кофе и сладостей с недостаточным количеством минералов и витаминов, развивались рахит, цинга и т. д., разрушались зубы. И если диета совсем плоха, у них развивается не только зубной кариес, но и черепной, реберный кариес, кариес позвонков и других костных тканей. Д-р Е. Кростик (Нью-Йорк) замечает: „Сейчас никто из жителей Нью-Йорка не ест подобающую пищу. Приезжающие иностранцы, привыкшие к естественной пище, имеют крепкие ткани“.

Еще 30 лет тому назад люди могли сидеть в зубоврачебном кресле и спокойно переносить удаление зубов. А сейчас нашим женщинам так не хватает нервов, энергии и силы, что уже после удаления одного или двух зубов они чуть ли не в обмороке. Неправильная еда ослабляет нервную систему, как и зубы, снижает сопротивляемость боли и шоку. Я убежден, что, если бы удаляли зубы без анестезии, было бы гораздо меньше страданий после этого и не было бы смертельных случаев от нее. Д-р Хью мог вызывать разрушение костей в различных частях организма с помощью неправильной диеты. И он же мог продемонстрировать регенерацию костей благодаря улучшению питания. С помощью такой неправильной диеты он мог вызвать зубной кариес и, изменяя ее, вызывал определенную регенерацию зубов.

Каждый зуб — в высшей степени особая часть кости, часть костной системы организма и получает для себя питание, как и все другие кости, из крови. Зубы подчиняются тем же законам и требованиям питания, как и все остальные кости, и подвергаются хорошему или плохому воздействию тем же фактором, что воздействует на питание организма в целом.

Зубы лишаются своих солей изнутри, пока не остается лишь оболочка. Гниение начинается изнутри. Практически зубы могут быть разрушены изнутри. Дупло образуется внутри, и только потом разрушается эмаль. Очищение поверхности не может создать здоровые зубы. Зуб

здорового человека самоочищается, и бактерии там не могут жить. Хью кормил растущих животных попеременно дефектной и правильной пищей, и, соответственно, возникали мягкие и твердые структуры.

Надо раз и навсегда понять, что порча зубов есть результат нарушения кальциевого обмена, откуда бы ни исходила причина. Она может и часто возникает из-за неправильного питания. Но она может и часто бывает и вследствие многих других факторов и воздействий, нарушающих обмен. Я наблюдал быстрое разрушение зубов при выраженных хронических желудочно-кишечных заболеваниях. Высокая кислотность в желудке является частой причиной порчи зубов. Эксперименты с животными показывают, что если у них развивается кариес, то развиваются и острые желудочно-кишечные расстройства, диарея со слизью и кровью в стуле. Наилучшая диета не сможет питать организм, если она не усваивается. Отсюда логически следует: то, что нарушает пищеварение и обмен, может являться и причиной разрушения зубов. По словам д-ра С. Келли (Нью-Йорк), „периоды болезни у детей, отмеченных общими расстройствами пищеварения, при которых питание зубов на время полностью отключается, оставляют свои следы на развитии зубов“.

При рахите зубы всегда больные. Это верно и для детей, и для собак, и для свиней, и других животных. Из всех домашних животных свинья больше всего подвержена рахиту. В одном институте в Англии не смогли вызвать симптомы рахита у животных в любой среде — благоприятной и неблагоприятной — при питании, содержавшем достаточное количество щелочных солей. Нехватка минералов вызывает рахит и наносит вред зубам.

Искусственное детское питание обычно вызывает порчу зубов у детей. У 85 % детей в Англии и Шотландии плохие зубы. Среди американских детей, которых вскармливают грудью до шести месяцев или дольше, 43 % имеют испорченные зубы. Если они получают грудное питание менее 6 мес, испорченные зубы у 52 %. Среди детей, получавших сладкое консервированное молоко, 73 % имеют плохие зубы. Таким образом, очень важно правильно питать ребенка. Но необходимо также, чтобы правильно питались и вы сами.

В некоторых племенах, где зубы намеренно стачивают ради красоты, пока человек правильно питается, они не портятся. Животные могут сломать в драке зуб, но он не гниет. Существует лишь одна причина, почему цивилизованные дети не могут иметь такие же хорошие зубы, как и дети дикарей, а именно отказ беременных и кормящих женщин правильно питаться и должным образом ухаживать за собой и их нежелание правильно кормить своих детей до шестилетнего возраста.

Нехватка фтора часто может быть причиной истончения эмали зубов. Но это не может служить оправданием. Природа определенно обеспечивает нас обилием фтора в естественных продуктах. По словам д-ра Мелланби (Англия), „чем больше потребляется злаков при наличии всех остальных продуктов, тем хуже формируются зубы“.

Я думаю, это относится ко всем злакам и ко всем злаковым продуктам, но особенно это относится ко всем денатурированным злакам. Современная диета цивилизованных людей — в основном кислотообразующая, а излишек кислых радикалов в нашем питании предъявляет большие требования к щелочным основаниям в организме. Пшеничная мука лишена большинства своих щелочных солей и гораздо более кислотообразующая, чем просто пшеница. Но даже цельная пшеница — кислотообразующий продукт.

Минеральные соли белого хлеба имеют большую кислотность по сравнению с другими злаками. Именно поэтому, несомненно, в странах с питанием преимущественно из белой муки порча зубов более распространена, нежели в странах, где потребляются другие, хотя и денатурированные злаки. Исследования показали, что у народов, в питание которых не входят злаки, зубы и ротовая полость людей практически не имеют каких-либо заболеваний, а в

странах, где основная еда — злаки и мясо с относительно небольшим количеством фруктов и овощей, население имеет такие же зубы и десны, что и американцы. Пшеница — наиболее вредный из всех злаков с точки зрения кислотности. Немного мяса и злаков и обилие фруктов и овощей делают зубы такими, какие имеют польские и ирландские крестьяне и вегетарианцы на Востоке.

Распад эмали зубов есть результат нехватки кальция и фосфора на протяжении многих лет. Не всегда можно сдержать распад эмали и улучшить состояние зубов. Но я помню не один случай, когда революция в диете привела к заметному улучшению состояния зубов. Если мать хочет предотвратить разрушение зубов у своих детей, в период беременности и кормления она должна иметь в питании много минералов. Если вместо термина „витамин С“ поставить слова „свежие фрукты и зеленые сырью овощи“, мы получим ту практическую основу, на которой мать должна строить питание свое и своего ребенка. ВСЕ денатурированные продукты лишают организм минералов. Любой избыток кислых продуктов лишает организм кальция и других оснований. Фрукты, зеленые овощи, орехи — лучшие продукты для зубов.

Тренировка зубов.Мягкие продукты, которые не требуют работы зубов и челюстей при жевании, способствуют образованию кариеса. Ни один зуб не может иметь надлежащего питания, если он не используется. Тертая пища не дает зубу нужной тренировки. Наилучшими являются сырые продукты. Твердая, волокнистая пища не только дает зубам и деснам необходимую работу, но и очищает зубы. Обычная, неестественная и очень рафинированная, обработанная пища оставляет рот и зубы загрязненными.

Неправильное положение зубов.К пятилетнему возрасту молочные зубы ребенка впереди должны быть широко расставлены, чтобы дать место для постоянных зубов, которые будут вскоре прорезываться. Если питание и уход за ребенком правильные, а следовательно, правильно и его развитие, таким и будет расположение зубов. Но как часто бывает наоборот! Зев часто быстрее высокий, нежели широкий и ровный, каким он должен быть. На деснах нет места для постоянных зубов. В результате они теснятся, скрещиваются, неправильно посажены и нерегулярны. Они должны быть в этом случае и дефектными, ибо те же дефекты в развитии, которые привели к образованию неправильного контура зубов, также вызывают и дефекты самих зубов.

Основа успеха.Я видел неудачные попытки приостановить порчу зубов с помощью разных диет и разных пищевых продуктов. Кварта богатого кальцием молока в день не предотвращает порчу зубов. То же самое и богатая фосфором пища. Прием витаминов С и В также не помогал, равно как и апельсиновый сок. Не спасает зубы и рыбий жир.

В результате многие врачи убеждены, что никакая пища не может спасти зубы. И тем не менее остается фактом, что одни на определенной диете поддерживают хорошее состояние зубов, а другие люди на иной диете имеют плохие зубы. В чем дело?

Ответ — в полноценности-питания, а не в каких-то специальных дозах одного, или двух, или трех пищевых факторов. Должен удовлетворяться Закон минимума.

Хорошее состояние зубов зависит от хорошего здоровья, а не наоборот, как заявляют любители удалять зубы. Если хотят сохранить зубы, ни одна причина, вызывающая нарушение здоровья, как бы незначительна она ни была, не должна игнорироваться. Я считаю, что нет ни одного способа для сохранения зубов, при котором не учитывалась бы система поддержания всего здоровья.

Не может иметь успеха ни один односторонний подход. Здоровье зубов поддерживается тем

же образом жизни, при котором сохраняется здоровье всех тканей и структур организма. Мы должны научиться мыслить масштабами общего здоровья. Мы должны научиться мыслить масштабами здоровья всего организма и перестать думать в масштабах здоровья локального.

Состояние здоровья рта есть всего лишь местный показатель состояния тканей во всем организме. Нет такого понятия, как местное, зубное заболевание. Состояние, ведущее к разрушению чего-либо, всегда носит системный характер.

Более 75 % детей, у которых крупный кариес, имеют также другие серьезные заболевания. Пока мы рассматриваем зубы в качестве изолированных органов и забываем об их связи с другими частями тела, мы не можем рассчитывать на то, что найдем причину разрушения зубов и будем продолжать ошибаться в усилиях по их сохранению. Здоровье зубов есть часть здоровья всего организма. Искать единую причину порчи зубов неразумно. Любой фактор — физический, пищевой, эмоциональный и пр., нарушающий питание, — вызывает разрушение зубов. Слабое здоровье, неправильное питание, нарушенный обмен затрагивают все структуры и функции организма в разной степени, и любое усилие сохранить и восстановить локальное здоровье, игнорируя причину общего нарушения, обязательно потерпит провал.

Самоизлечение зубов.Гигиенисты уже давно заявляли, что зубы самоизлечиваются. До недавнего времени зубные врачи отрицали это. Но больше не приходится сомневаться в этом.

Зубы — это кости. А кости самоизлечиваются и восстанавливаются при благоприятных условиях. Даже зубная эмаль, видимо, способна самовосстанавливаться, как я однажды мог убедиться на примере собственного сломанного зуба. В последние годы зубные врачи сообщали о самовосстановлении зубов, которые имели дупло. Надо, конечно, признать пределы самовосстановительных способностей зубов. Для этого необходимо как можно раньше создать условия для регенерации. Но и тогда нельзя ожидать успеха во всех случаях, ибо это зависит от общего улучшения здоровья. Каждый фактор, улучшающий питание, — солнечный свет, физические упражнения, отдых и т. д. — будет способствовать восстановлению зубов.

Как кормить матерей

По многим значительным показателям важнейшим периодом физической жизни индивида является дородовой период. Именно в это время закладываются все основы жиз ни, формируются ткани и органы, наибольшей является клеточная активность. За девять месяцев внутриутробной жизни сердце, легкие, печень, мозг, нервы, глаза, уши, зубы, кожа, кости, мышцы, почки и прочие органы и ткани формируются и готовятся к выполнению своих функций.

Из ничтожной массы протоплазмы диаметром в сто двадцать пятую дюйма постепенно, шаг за шагом через последовательный ряд процессов — клеточное размножение, клеточную специализацию объединение и организацию — формируется законченный, совершенный человеческий зародыш. А пища является тем материалом, из которого создается организм новорожденного, и этот материал поставляется матерью.

Природа создала прекрасный механизм для питания развивающегося эмбриона. У женщины материнские структуры непосредственно, без вмешательства специального органа, дают питание оплодотворенной яйцеклетке, являющейся потенциальным ребенком. Однако еще во внутриутробной жизни формируется особый механизм, через который из кровотока матери в кровоток плода поступают питательные вещества, необходимые развивающемуся ребенку. Эта структура, известная под названием «плацента», создается частично матерью и частично плодом. Плацента функционирует в двойной роли легочных и пищеварительных слизистых мембран, поглощая из материнской крови как кислород, так и питательные вещества. А затем из плаценты плод получает свои питательные вещества. Мать не отдает ребенку даже капли своей крови из пищевого материала, поставляемого через плаценту. У плода создается собственная кровь. Функция плаценты главным образом поглощающая, но частично и выделительная, ибо через нее плод удаляет свои отходы.

Симбиоз «мать-ребенок»

Ученые ведут ожесточенный спор по вопросу, является ли плод паразитом по отношению к матери или он развивается в гармоничном с ней симбиозе, принося матери определенную компенсаторную физиологическую пользу? Обе точка зрения (как и промежуточная) умело отстаиваются.

Но истина, видимо, в том, что плод может быть и паразитическим, и симбиотическим в зависимости от условий. Например, было установлено, что между внутренними секрециями матери и плода существует взаимосвязь. При диабете у матери поджелудочная железа плода может компенсировать нехватку у нее собственного панкреатина. У группы собак были удалены поджелудочные железы, и они быстро погибли от диабета, за исключением одной суки. Она была беременна и не проявила никаких признаков диабета вплоть до рождения щенка, после чего она вскоре тоже умерла от диабета. Поджелудочные железы эмбриона снабжали ее организм необходимыми гормонами поджелудочной железы до тех пор, пока он находился в ее чреве. А когда его связи с матерью были прерваны, сука больше не могла получать эти гормоны, развился диабет и она умерла. Это является прекрасным примером гармоничного симбиоза, существующего между матерью и детенышем.

Доктор Фельдман говорит, что «при асфиксии у матери плод направляет кислород в ее кровь». Количество как азота, так и фосфора, удерживаемого беременной, больше, чем у небеременной. То же верно и для железа, серы и, вероятно, всех элементов организма. Суть

заключается в том, что питание женщины в период беременности улучшается, и не является чем-то необычным то обстоятельство, что в этот период исчезают ее болезни. Исследователи отмечают в это время наличие в материнском организме плацентных антител. Предполагают, что эти антитела повышает сопротивляемость организма.

Паразитический плод

Для женщины беременность в определенных отношениях может быть благотворной, а при некоторых условиях может привести к гибели. Сам эмбрион проявляет сильную тенденцию сохранить, чего бы это ни стоило матери, например, кальций в собственном организме. В этом причина того, что беременная женщина, получающая недостаточное количество солей кальция, теряет часть зубов, а при очень сильном дефиците кальция у нее может дажеразвиться ос теомаляция (размягчение костей). Из тканей беременной женщины могут уходить кальций, железо и другие элементы, пока ее рацион не обогатится ими. Плод же ведет себя наподобие паразита, если его мать не получает правильного питания. Если пищи недостаточно, или она дефектна, или другие факторы вредят ее питанию, метаболический баланс нарушается в пользу плода. Кальциевое истощение костей матери происходит тогда, когда ее рацион не имеет достаточного количества усваиваемого кальция. Питание ее неорганическим кальцием (известковой водой и прочими, содержащими известь препаратами) не приносит пользы.

Опыты с крысами показали, что содержание кальция в плоде крысы остается нормальным, даже когда сама крыса получает недостаточно солей кальция. Нехватка кальция у беременных крыс не отражается на содержании кальция у эмбриона, если этот дефицит не существовал длительное время до беременности. Если же такой дефицит существовал, развитие эмбриона серьезно нарушается. Доктор Дибблет, который давал беременным собакам очень бедную кальцием пищу, обнаружил, что скелет родившихся щенят имеет нормальное содержание кальция, хотя мать неизменно страдала остеомаляцией: столь сильно энергично развивавшийся плод обкрадывал ее кровь и кости, чтобы удовлетворить собственные потребности в строительном материале — до 30 % кальция было взято из материнских костей.

Будет ли плод развиваться в гармоничном симбиозе или антисимбиозе (как паразит), зависит от питания матери. Выбор, будет ли ее плод паразитом или симбионом — находится во власти матери. Она питается и живет ради и ребенка, и самой себя.

Безусловно, это вопрос, который заслуживает внимания каждой будущей матери.

Кальций

Олени-самки часто пожирают опавшие рога самцов. В своей книге о рыжих оленях доктор Макферсон пишет: «Об огромном количестве костей, съедаемых оленями, говорится в отчете мистера Уильямсона доктору Харви-Брау ну: за несколько месяцев олени на Гебридских островах полностью сожрала лошадиные кости. Харви-Браун замечает, что такой большой аппетит на кости можно отнести на счет полного отсутствия костнообразующих элементов в геологии этих островов».

Олени-самки в период беременности и кормления требуют значительного количества кальция, и когда этого элемента не хватает в почве и, следовательно, в их регулярном питании, они принимаются за кости. На некоторых из Британских островов олени-самки съедают рога с голов живых самцов — настолько бедна там почва кальцием. По свидетельству П. Александера, «олени собирают и жуют опавшие рога. Я видел также, как они жуют ребра умерших коров». Сильная нехватка кальция в пище беременных крыс делает их роды столь трудными и

болезненными, что часто они умирают во время родов. Доктор Мельвил С. Кейт, по своим взглядам на диетологию намного опередивший свое время, оставил нам в работе «Семь обследований» следующее сообщение: «Кариес, или порча зубов из-за нехватки нужного вещества, больше всего наблюдается у беременных женщин, которые имеют питание с недостатком элементов, необходимых для зубов в период беременности. Скелет ребенка требует костного материала, которого недостает в материнской крови. Материнский организм, неспособный откликнуться на требования костного материала, истощается, отсюда происходит разрушение материнских зубов, дабы обеспечить плод необходимым костным веществом. С этой же целью потребляются и другие кости. Непосредственную связь между причиной и следствием можно наблюдать на примере яичной скорлупы. Возьмите цыпленка и лишите его всех веществ, содержащих кальций, и яйцо будет иметь такую мягкую скорлупу, что она, если положить яйцо, раздавится. Без достаточного количества необходимых веществ скорлупа дефектна, а цыпленок погибает через несколько месяцев. Если скорлупа очень мягкая, дайте курице истолченные в порошок раковины устриц, или кальций, или размолотые кости, и вскоре будет толстая, крепкая скорлупа». Сказанное выше показывает, насколько жизненно необходимо снабжать беременную достаточным количеством кальция.

Поскольку фосфор для костей столь же важен, как и кальций, а последний усваивается пропорционально количеству имеющегося фосфора, женщины, которые при беременности удовлетворяют свою потребность в кислом маринадами, уксусом и т. п., лишают свой организм такого необходимого элемента, как кальций. Те, кто удовлетворяет потребности в сладком за счет сахара, пирожных, конфет вместо того, чтобы есть финики, инжир, изюм, бананы и т. п., тем самым способствуют кальциевому истощению своего организма. Белый сахар особенно ворует кальций. Прием кальциевой воды в подобных случаях не помогает ни матери, ни плоду. В действительности использование неорганических кальциевых солей, за исключением карбоната кальция и фосфата трикальция, вызывает ацидоз. Большие дозы хлорида кальция приводят к значительной потере кальция организмом и могут даже вызвать остеопороз или остеомаляцию. Прием хлорида кальция длительное время ведет к большей потере кальция и деформации костей. Хлорид кальция вызывает в организме также повышенную кислотность, и для ее нейтрализации используются щелочи костей и других тканей. Существует единственный источник для обеспечения вас кальцием — натуральные продукты.

Источники кальция

Ныне мода кормить беременных и кормящих матерей молоком с целью обеспечения их кальцием для своих новорожденных. С годами все большее место занимает пастеризованное молоко, которое практически не содержит кальция. Доктор Клонч высказал точку зрения, что, если в период беременности женщина ежедневно выпивает по стакану молока, у нее родится крупный ребенок, слишком полный для легких родов. Не говоря о рождении крупного ребенка, молоко ни в коей мере не является самым богатым источником кальция.

Врачи также предписывают содержащие кальций таблетки для матерей с тем, чтобы обеспечить достаточное количество кальция для строительства костей и зубов у новорожденных. Этот кальций находится в форме неорганической соли и не только не полезен, но и определенно вреден.

Потребность в кальции у беременной очень преувеличена. Объем кальцинирования зубов и

костей младенца до его рождения невелик. Основное кальцинирование зубов начинается с момента рождения, а кости в это время еще мягкие.

Большинство фруктов содержит значительно меньше кальция, чем молоко. То же самое с орехами. Есть несколько видов овощей, которые содержат кальция в два раза больше, чем молоко, а некоторые из них даже в три раза. Все нижеперечисленные овощи содержат кальция гораздо больше, чем молоко: капуста (обычная), капуста красная, савойская капуста, сельдерей, одуванчик, укроп, иерусалимский артишок, салат-латук, редис крупный и мелкий, щавель, свекольная ботва, помидоры, репа, ботва репы, водяной салат. Другие овощи содержат столько же или почти столько же кальция, как и молоко. Во всех них кальция достаточно, чтобы удовлетворить потребности матери и ребенка.

Железо

Мать должна обеспечить ребенка, как до его рождения, так и после в период кормления, не только нужным количеством кальция и его солей, столь необходимых для развития зубов и костей, но и всеми другими элементами, которые ему требуются. Она должна дать ему витамины, обеспечить солнечным светом. И если она не может снабдить этим себя, этого будет лишен и ребенок. Так, если диета матери не содержит достаточно железа, плод возьмет его из ее крови и тканей. Во время беременности многие анемичные женщины поправляются, но если в материнской диете не хватает железа, то в последние месяцы беременности может проявиться тенденция к анемии.

Источники железа

В молоке содержится мало железа. Кормление молоком ради кальция не обеспечит необходимым количеством желе за. Лучше обеспечить кальцием и железом из одного и того же источника, т. е. из фруктов, овощей и орехов. Прием таблеток с железом бесполезен. Богатейшими источниками железа являются не только щавель, салат, черный козлобородник и шпинат, но и все зеленые овощи. Хотя во фруктах и орехах меньше железа, чем в овощах, но тем не менее его достаточно для удовлетворения потребностей матери и ребенка. Спаржа, артишок и капуста кормовая (огородная) имеют высокое содержание железа.

Несмотря на рекламу изюма («а получили ли вы сегодня это железо?») он не содержит много железа.

Другие минералы

Диета из свежих фруктов и свежих овощей, особенно невареных, гарантирует обилие не только кальция и железа, но и других необходимых минералов и витаминов. Прием таблеток с натрием и фосфором, витаминных пилюль и т. п. бесполезен. Ради наилучших результатов придерживайтесь натуральных продуктов.

Профессор Шерман (Колумбийский университет) в работе «Химия продуктов и питание» пишет: «Важно особенно подчеркнуть необходимость обильного снабжения овощами и фруктами. Они имеют величайшее значение для развития организма и его функций. Что касается детей, то мы считаем, лучше всего следовать диете самых строгих вегетарианцев,

нежели питать детей так, как если бы они были плотоядными. Если мы ограничим самые важные источники железа — фрукты и овощи — мы вызовем определенную слабость кроветворения и полное отсутствие резервов железа, которые обычно имеются в печени, селезенке и костном мозге так называемых здоровых, хорошо питающихся людей».

Витамины

Из-за быстрого роста ребенка до его рождения и после и благодаря тому, что мать уже достигла полного развития (по крайней мере, она должна была бы достичь его еще до того, как стала матерью), нехватка питания гораздо быстрее оказывается на ребенке, чем на ней. У беременных животных, которые имеют способствующее возникновению цинги питание, болезни развиваются гораздо скорее, нежели у небеременных, и часто они умирают от цинги еще до родов. Принесение своих минералов в жертву ради новорожденного может длиться до такого состояния, когда наступает серьезная болезнь, например остеопороз (размягчение костей).

Когда доктор Ингер кормил беременных свиней пищей, бедной витамином С, у плода за десять-двадцать дней развивалась типичная «инфантильная» цинга. Он нашел, что, если свиней правильно кормить, вплоть до родов, внезапный переход к вызывающей цингу диете не сказывается на плоде и он рождается нормальным. Но поскольку молока недостаточно, у молодых свиней быстро развивается цинга. Цирковые львицы, которых кормят одним мясом, рожают львят с растрескавшимся нёбом из-за нехватки кальция.

В одной из своих работ («О декальцинировании зубов и костей и восстановлении костей с помощью диеты») доктор П. Хью, ссылаясь на свои опыты на гвинейских свинках, пишет, что применение вызывающего цингу питания, с излишком углеводов, «в ряде случаев приводило к отсутствию у молодняка глаз. У меня было несколько животных с одним только глазом или с одним здоровым, а другим невидящим или неправильно сформировавшимся. Многие рождаются с пятнами на наружной стороне глаза, которые при правильном питании исчезают». По словам Хью, «у животных, питающихся пищей, способствующей возникновению цинги, глазная болезнь развивается до такого состояния, что во время еды над глазом выступает гной. Но после введения в рацион апельсинового сока наступает полное излечение от болезни».

Витамины в молоке не синтезируются в самом материнском организме, подобно главным питательным веществам, а извлекаются неизмененными из ее пищи. Важно, чтобы беременные и кормящие имели диету с достаточным содержанием этих веществ для удовлетворения потребностей ре бенка без лишения собственных тканей накопленных запасов. Лучшими источниками для этого являются фрукты и зеленые овощи. Многие дети страдают от разных дефектов, деформаций и слабости из-за неполучения до рождения и в раннем детстве рациона, необходимого для удовлетворения их потребностей. Для беременных и кормящих матерей и для грудного ребенка жизненно важно обилие свежих зеленых овощей и свежих фруктов.

Белки

Если рацион матери и содержит достаточное количество белков, но они находятся в форме, не удовлетворяющей полностью потребности роста ребенка, то материнский организм снабжает его тем, чего ему не хватает, за счет своих тканей. Однако количество дополнительного белка, требуемого для восполнения нехватки белков в таких продуктах, как кукуруза, злаки, семена, бананы, морковь и пр., очень мало. Оно гораздо меньше, чем требовалось бы, будь дополнительная пища существенным источником белка. Матерям, рацион которых в основном

злаковый, требуется дополнительный белок, но в небольшом количестве.

Кумулятивный эффект

Отвлечемся от непосредственных результатов недостаточности рациона в период беременности и кормления грудным молоком.

Крайне необходимо начинать правильное питание до родов, даже до зачатия. Многие опыты с животными и большое количество наблюдений людей показали, что некоторые и длительные дефекты питания приводят к серьезным нарушениям в репродуктивных органах. Получающие такую пищу животные реже беременеют и имеют меньше помета, нежели правильно вскормленные животные. Подобный эффект есть следствие диеты исключительно из жиров, белков, углеводов и диеты, бедной кальцием. Неправильное питание может привести к дегенерации молочных желез и как результат к изменениям в составе материнского молока или к неспособности его производить.

Для определения ценности диеты кратковременные опыты приносят небольшую пользу. При опытах на животных было установлено, что на каком-то данном рационе животные могут выглядеть совершенно здоровыми, хорошо развитыми и воспроизводить потомство. Но последствия нехватки органических солей проявятся в третьем или даже четвертом поколении. Контрольные же животные при тех же условиях, за исключением того, что им давали необходимые элементы, отсутствующие в экспериментальной диете, не имеют дегенеративных симптомов. Доктора Осборн и Мендель, а также Макколум не раз заявляли, что процветание одного поколения на какой-то диете еще не является гарантией того, что оно благополучно. Эта диета может быть лишь немного недостаточной, чтобы последствия ее сказались только через несколько поколений. По прошествии нескольких поколений, живших на слегка неадекватной пище, животные беременеют реже, чем обычно, и рожают ослабленное и недолговечное потомство. В конце концов наступает полная стерильность или неспособность к воспроизводству материнского молока. Часто лишь через несколько поколений становятся явными все порочные результаты несбалансированного питания. Только тогда появляются пониженная стерильность и неспособность к выработке материнского молока.

Растущая неспособность цивилизованных матерей вскармливать своих грудных детей, несомненно, является результатом ненатуральной диеты, на которой находились их предшествующие два или три поколения. Как уже говорилось, дефектное питание может привести к дегенерации молочных желез и, как следствие этого, к изменениям состава молока. Доктор Берг пишет: «Из устного сообщения доктора Урбану я узнал, что, по его наблюдениям, амбарные птицы, которым, казалось, давали достаточно кальция, на протяжении трех поколений развивались вроде вполне нормально. Но птицы третьего поколения были стерильными, ибо в их яйцах не оказалось желтка. Контрольные же птицы были все еще полностью нормальными в пятом поколении. И кто может оценить и подсчитать размеры „дегенерации“, „деформаций“, наследственных болезней, неспособности к вскармливанию, зачатию и воспроизводству, родам, нервным и умственным расстройствам, которые явились результатом неправильного питания? Те, кто был ранее? Питались неправильно отцы, а дупла в зубах их детей».

Эффект неправильного питания прослеживается более чем через одно поколение. Собаки-самки, посаженные на диету, вызывающую рахит, давали потомство, которое было столь же предрасположено к рахиту, что даже при хорошем питании в течение длительного времени тенденция к рахиту не исчезала. Дефекты питания также усиливали подверженность молодняка к респираторным заболеваниям, в частности к катарам (что часто приводило и к расстройствам

желудочно-кишечного тракта) и пневмонии.

Врачи с опытом часто наблюдают худых, слаборазвитых женщин, которые болеют всю или большую часть своей жизни, имеют зачатие, вероятно, лишь на шестой, седьмой, восьмой или десятым год замужества и дают жизнь детям внешне нормальным, которые, однако, слабые и не могут есть. Эти женщины всячески колдуют над диетами для своих детей, но безуспешно. Такие дети не должны были бы появляться на свет, и во многих случаях они неспособны к жизни. Я наблюдал таких детей от подобной матери. Как ни странно, стремление к материнству часто сильнее у таких женщин, которым не следовало бы иметь детей, нежели у нормальных женщин.

Дети, рожденные у хорошо питающихся родителей, имеют хорошие пищеварительные способности, а рожденные от неправильно питающихся родителей слабые пищеварительные функции. Это также подтверждают животноводы в отношении своего стада. Хорошо питающиеся матери (это не означает «перекормленные») рожают хорошо упитанных и потому хорошо развитых и энергичных детей. Результатом правильного (или неправильного) питания являются не только хорошие кости, зубы или дыхательные органы, но каждая ткань организма укрепляется или ослабляется в зависимости от пиши матери. Материнское питание оказывает реальное дородовое влияние. Макколум указывал, что даже слегка дефектная пища, потребляемая на протяжении поколений, снижает жизненную силу, предрасполагает к преждевременному старению и укорачивает жизнь. Доктора Грант и Гётш установили, что слегка дефектная диета, принимаемая длительное время, вызывает патологические состояния, которые никогда не возникают даже при исключительно недостаточным питанием. Они нашли, что молодые животные имеют рахит, лишь когда диета матери располагает к нему. Они доказали, что материнский рацион управляет понижением сопротивляемости организма молодняка прямо пропорционально влиянию дефектов в собственном питании матери. Рахит, как они установили, не развивается у молодых животных, в диете которых не хватает костного вещества, при условии, что они рождены хорошо питавшимися родителями. Скорость и сила, с какими рахит развивается у молодых животных, в очень большой мере зависит от ухудшения питания матери в период беременности. «Плохо питающиеся коровы часто рожают слабых, хилых телят, которых трудно вырастить, — говорится в сообщении министерства сельского хозяйства США, — питание теленка поэтому начинается до его рождения». Факты относительно коров и телят равным образом относятся к женщинам и их детям. Пищевые вещества, необходимые для развития новорожденного, попадают в желудок матери, усваиваются там и всасываются в ее кровь, откуда направляются через пуповину к плоду. Если мать не потребляет пищу того вида, которая поддерживает ее в энергичном состоянии, и в то же время пытается удовлетворить потребности ребенка, страдают и она, и ребенок. Пытаясь воспитать здоровых, энергичных детей, многие матери с самого начала мешают этому неправильным питанием.

Факты, приводимые в этой главе, ни в коей мере не охватывают расстройства, вызываемые в потомстве неправильным питанием беременных женщин. Но этих фактов вполне достаточно для того, чтобы выявить настоятельную необходимость для матерей, будущих и нынешних, в разумном рассмотрении и адекватном изучении жизненно важного аспекта предродового питания. Пусть каждая мать не забывает, что не только зубы, но и кости и все прочие ткани ее ре бенка, его будущий рост и развитие, его подверженность или сопротивляемость болезням, его шансы на выживание и многое другое зависят от пищи, которой мать снабжает его в девятимесячный период своей беременности. Ее собственное здоровье и надежность ее собственных тканей, даже крепость, вероятно, и ее ума очень связаны с ее питанием в это время. Ответственность матерей велика, и они не могут уйти от нее, не неся тяжелого наказания, без того, чтобы и ребенок был вынужден нести его. Это не просто вопрос о ее или его зубах.

Диета и разум

Доктор Джон Монро (Университет Лонг Айленда) за шестнадцать лет своих экспериментов и исследований подверг пять тысяч школьников тестированию в разные периоды их жизни и проследил за семьюстами из них во время их пребывания в колледжах и в бизнесе. Он суммирует результаты своей работы в следующих словах: «Ум не есть явление постоянное или целиком наследственное. Нужно знание того, что физическая и химическая среда вокруг наследственной плазмы до рождения может безнадежно довести состояние этой плазмы до состояния идиотизма эмбриона после рождения, что поэтому будущая мать, безусловно, нуждается в соответствующем питании, дабы произвести детей с высоким интеллектом; что вредные условия питания, санитарии и гигиены, жестокость быта оказываются предпосылками для слабоумия и пограничного состояния тупости и что надо на всех уровнях стимулировать быстро развивающийся ум».

Питание матери обусловливает в большей степени, чем это когда-либо предполагалось, будущий интеллект ее ребенка.

Диета при беременности

Женщины, которые должным образом питаются и соблюдают гигиенические правила ухода за собой во время беременности, не только сохранят свои зубы и здоровье, но и легко родят здоровых и сильных детей.

Несколько лет назад была распространена теория, согласно которой для того, чтобы сделать роды легкими, даже безболезненными, мать во время беременности не должна есть ничего такого, что помогало бы отвердению формирующихся костей плода. Кости матери, мол, тоже должны подвергаться процессу смягчения, чтобы снизить сопротивление прохождению ребенка при родах. Разъяснялось, что с помощью соответствующего курса питания после родов кости и матери, и ребенка быстро восстанавливаются. К счастью, практика была лучше этой «теории». Для получения желанных результатов лучшей была признана диета из свежих фруктов и зеленых овощей. Яблоки, виноград, лимоны, апельсины, инжир, изюм и другие сезонные фрукты стали потребляться в изобилии. Картофель, свекла и прочие корнеплоды были исключены, поскольку считалось, что продукты, растущие под землей, менее пригодны для женщин, нежели наземные продукты. Исключение было сделано для лука. Все зеленые овощи принимались в большом количестве. Злаков принималось исключительно мало. Хлеб вообще не допускался, разрешалось очень мало мяса. В качестве напитка потреблялась дистиллированная вода.

Читатель уже знает, что указанная выше диета обеспечивает обилие костно-формирующего материала. В организм вводится полный состав щелочей (оснований), присутствует большое количество витаминов. Кости, зубы, прочие органы и ткани матери и ее здоровье не будут страдать от потери минералов в результате их потребления плодом, что происходило бы при диете согласно названной выше «теории», которая вредна в принципе.

Наряду с такой диетой проводятся солнечные ванны, гимнастика, общие гигиенические процедуры. В результате многие женщины, которые выполнили всю программу, сообщали об абсолютно безболезненных родах. К сожалению, подавляющее большинство женщин уделяют так мало внимания своему здоровью и состоянию своего ребенка, что только одна из десяти тысяч готова отказаться от своих любимых удовольствий для того, чтобы иметь безболезненные роды и здорового ребенка. Женщины, которые плохо развиты или имеют какие-либо отклонения в здоровье из-за неправильного питания, нехватки солнечного света, недостатка физических

упражнений, вредного влияния тесной или тугой одежды в период своего развития, не могут ожидать наилучших результатов. Однако все они с помощью правильного питания и должного ухода в период беременности имеют более безопасные и легкие роды и обеспечат лучшее здоровье себе и ребенку.

Диета при кормлении ребенка грудью

После рождения ребенок зависит от пищи, которую получает мать, пока она продолжает вскармливать его грудью. В этот период ее собственное питание важно для ребенка так же, как и до его рождения. Эти два периода с трофологической (питательной) точки зрения можно рассматривать как один период и для матери, и для ребенка. Зафиксированы случаи, когда грудные дети заражались цингой, хотя матери были явно здоровы. Известно также, что грудных детей поражала болезнь бери-бери, в то время как матери были здоровы. Это приписывается нехватке витаминов. Но неважно, происходит ли это от нехватки витаминов или кальция; важно, что диета матери была определенно неправильной. Дети могут быть рахитичными или страдать ксерофтальмией (сухость и утолщение конъюнктивы) вследствие неправильного питания матери. То, что недоедающие матери не могут вскармливать своих детей грудью, доказано результатами голодания, опытом матерей в некоторых областях разрушенной войной Европы, экспериментами на животных, примерами вокруг нас. Голодание быстро снижает количество материнского молока и ухудшает его качество. Опыты показали, что после четырнадцати дней голодания количество выделенного молока составляет всего седьмую часть нормы. Это молоко содержит меньше воды, белков, сахаров, минеральных солей. Жировое содержание остается практически неизменным. Доктор Ласк обнаружил, что у голодающих коз содержание жира в молоке повысилось. Согласно другим исследованиям, содержание жира в коровьем молоке остается без изменений, в то время как количество других элементов снижается.

В широком плане состав молока независим от пищи, потребляемой матерью, ибо пока необходимые тканеобразующие вещества имеются в организме матери, у нее вырабатывается молоко определенного содержания. Молочные железы энергично извлекают необходимые вещества — жиры, белки, сахара, витамины, минералы — из тканей матери, и источник молока не «усыхает», пока материнский организм может поставлять вещества, требуемые для его выработки.

На количество вырабатываемого молока большое влияние оказывает диета матери, но она не может оказать значительного воздействия на его качество, пока для восполнения недостающего питания не начнут расходоваться ее собственные ткани. Когда же поступление любого тканеобразующего вещества падает, уменьшается и количество молока, однако состав его остается практически неизменным. Если целиком отсутствует хотя бы один тканеобразующий элемент в диете и в материнском организме, выделение молока задерживается. Доктор Карл Роуз длительное время проводил опыты с козами и, по его словам, не мог обнаружить того, что большие различия в их рационе привели к каким-либо изменениям в составе их молока. Конечно, ни одна самка не может неопределенно долгое время поставлять в свое молоко элементы, не содержащиеся в диете. Постоянное лишение ее собственных тканей этих веществ с целью снабжения детеныша приводит и к их истощению и серьезным заболеваниям самки. Ухудшается и молоко, что порождает, как установили Стинбок и Харт, у молодняка дебиль-ность. Длительное недоедание, наблюдаемое во время Второй мировой войны, приводило к дегенерации молочных желез. Доктор Каупи (Германия) исследовал молоко кормящих матерей во время войны и нашел его жировое содержание практически нормальным. Но он прибегнул к вымышленной интерпретации психического воздействия как объяснения

неспособности грудных младенцев выжить на материнском молоке в то время. Тогда в центральной Европе полуголодные матери не могли вскармливать своих детей, и сколь же смешно взывать к «психическому воздействию для объяснения того, что явно было следствием частичного истощения.

Практические соображения

Энергия, проявляемая организмом плода для обеспечения питательными веществами, необходимыми для его жизни и роста даже при самых неблагоприятных обстоятельствах, и энергия, выделяемая в том же направлении молочными железами матери, — т. е. органами, в основном ответственными за питание молодого организма сразу после родов, демонстрируют, насколько полна решимости Природа обеспечить жизнь «молодого поколения». Одно поколение существует просто ради другого и приносит себя, если необходимо, в жертву ради следующего поколения.

Практический вывод: эти факты говорят о необходимости со стороны матери иметь адекватное питание как во время беременности, так и кормления грудью. Ибо, если она не делает этого, страдает ее собственный организм, и после того, как он «обескровлен», страдает и организм ребенка. Мать может дать плоду и кормящему организму лишь то, что у нее есть. И если потребности организма не обеспечиваются соответствующей диетой, ее собственные ткани и накопленные резервы становятся «диетой» ребенка.

Беременность и кормление грудью не есть «болезни». Они не требуют специальных диет, специального ухода или лечения. Мать просто должна тщательно соблюдать все правила гигиены и питания, правильного сочетания пищи (которые приводятся в этой книге). Она должна снабжать себя и своего ребенка обилием витаминов и минералов, потребляя большое количество свежих фруктов и овощей — в основном целиком и сырых.

Слишком много детей, которые должны были бы характеризовать начало жизни, рождаются тщедушными и слабыми, потому что их матери неправильно питаются. Потребление до родов, в младенческом и детском возрасте малого количества фруктов и зеленых овощей приводит к постоянной слабости, которая дает о себе знать, когда ребенок сталкивается со стрессами и напряжениями. Доктор Берг рекомендует потреблять «в пять — семь раз больше овощей, картофеля и богатых минеральными солями фруктов (яблоки и груши в этом отношении бедны), чем мяса, яиц или злаковых, ибо в противном случае нужное количество оснований (щелочей) не может быть гарантировано» для удовлетворения потребностей растущего организма ребенка. Такой стандарт оказывается идеальным для беременных и кормящих матерей. Берг отмечает, что «когда в клинике солнечных ванн при Венском университете зимой на восемь недель было вынужденно ограничено снабжение свежими овощами, возникла сильная вспышка цинги». Это подчеркивает огромную важность свежих фруктов и зеленых овощей в диете каждого, но особенно кормящих матерей.

Злаковые, видимо, способствуют появлению дефектных зубов, особенно когда не балансируются большим количеством зелени и свежих фруктов. По словам Макколума, «есть все основания считать, что распространенная практика ограничения диеты слишком большим количеством хлеба, мяса, сахара, картофеля, бобов, гороха и злаковых до родов и после них, во время кормления грудью не в малой степени ответственна за неспособность многих матерей к выработке молока удовлетворительного качества и количества для питания новорожденного. Нет никакого вреда (но зато большая польза) от ограничения потребления мяса и прочих подобных продуктов и увеличения молока, фруктов и зеленых овощей, и мать, делающая это, снижает до минимума опасность прерывания здорового развития своего ребенка».

Матери, похоже, переедают крахмалы, белки и жиры, хотя на такой односторонней диете они могут получить лишь неадекватные белки. Этому мешает разнообразное питание. Пищевые элементы, которых, по всей вероятности, особенно не хватает цивилизованным матерям, — это минералы и витамины. При питании в основном рафинированной и ненатуральной, вареной пищей минеральное и витаминное истощение является одним из величайших зол, связанных с диетой матери. Любое требование питания можно удовлетворить натуральными продуктами и ничем иным. Консервированные фрукты — это «конфеты», а не фрукты. Их питательная ценность мала. Ешьте фрукты сырыми.

В завершение разрешите вновь подчеркнуть необходимость правильной общей гигиены ума и тела. Ненормальное умственное состояние так же вредит питанию матери, как и дефектная пища, и тем самым наносит вред и ребенку, калечит его. Недостаток свежего воздуха и солнца, сна и отдыха, переутомление на работе, эмоциональное перевозбуждение, половые излишества и прочие иннервирующие и деэнергезирующие воздействия и влияния приводят к извращению метаболизма, токсемии и расстройствам как для матери, так и для ребенка.

ОСНОВЫ ЛЕЧЕБНОГО ГОЛОДАНИЯ

Определение голодания

Питание можно удобно разделить на две фазы — позитивную и негативную — в зависимости от того, является ли это периодом собственно питания или периодом воздержания от пищи. Негативное питание обозначается терминами «голодание», «истощение», «изнурение». Но голодание и истощение — разные явления, четко отличающиеся друг от друга. А изнурение охватывает оба процесса.

Слово «голодание» («фаст») происходит от англосакского «фаест», что означает «стойкий», «непреклонный». Практика обходиться без еды в определенные периоды времени называлась «фастинг» — от англосакского «фастен», или «воздерживать себя от питания». Таким образом, словарь определяет голодание как «воздержание от пищи, частичное или полное, или от предписанных видов пищи». В большинстве религиозных голоданий имеется в виду воздержание лишь от предписанной пищи. Мы можем сказать так: **голодание — это воздержание, частичное или полное, на более или менее длительное время от пищи и питья или только от пищи.**

Неправильное применение термина «голодание» очень распространено. К слову «голодание» прибегают и тогда, когда называют какую-то конкретную диету. Мы читаем и слышим о фруктовых голоданиях, молочных голоданиях, о водных голо1 даниях и т. п., когда говорят о фруктовой диете, молочной диете, водной диете и т. п. Фруктовое голодание — это воздержание от фруктов, молочное голодание — воздержание от молока, водное голодание — воздержание от воды и т. д.

Словарь определяет слово «диета» как «регулируемое направление питания и питья, специально предписываемый режим, стол, рацион, норма питания». Соблюдать диету значит регулировать или ограничивать питание и питье соответственно режиму, питаться внимательно или умеренно, принимать пищу, есть".

Под термином «голодание» мы понимаем добровольное и полное воздержание от всякой пищи, кроме воды. «Маленькие дробленые приемы пищи, — говорит доктор Ч. Пейдж, — не являются голоданием. Нельзя принимать ни крошки, кроме воды, которая выпивается небольшими глотками время от времени и то в зависимости от желания». Мы не используем слово «голодание» для обозначения, например, диеты из фруктового сока. Пишут о голодании, когда ребенок сидит на фруктах. Это означает, что того кормят фруктами и он находится на фруктовой диете. Голодание и питание не являются идентичными процессами. Мы должны осторожнее обращаться с терминами. «Изнурение» — это технический термин, буквально означающий «опустошение» и применяемый абсолютно ко всем формам и стадиям воздержания от пищи и ко многим видам недоедания по разным причинам, даже тогда, когда человек питается. Мы можем избежать путаницы, если сохраним термин «изнурение» для всякого воздержания, термин «голодание» — для периода воздержания от пропуска первого приема пищи до возврата голода, а термин «истощение» для периода от возврата голода до наступления смерти.

Профессор Моргулис дает следующую классификацию изнурения в зависимости от его истока.

1. Физиологическое изнурение, которое является нормальным постоянным явлением в природе. Оно составляет или определенную фазу жизненного цикла животного, сезонное событие или сопровождающий периодический возврат половой активности. «Примером могут служить тюлени, лосось, животные, наделенные способностью к спячке. Добровольное голодание нормальных субъектов в рекламных целях или для научного изучения доктор

называет физиологическим голоданием. Он не объясняет, почему это должно называться физиологическим голоданием, а периоды вынужденного голодания вследствие кораблекрушения, аварий в шахтах и др. истощением вследствие несчастного случая, хотя шахтеры и потерпевшие аварию моряки не всегда испытывают истощение. Часто у них периоды воздержания от пищи относительно короткие, и они выживают.

2. Патологическое изнурение в „различных стадиях тяжести, связанных с разными органическими нарушениями“, — расстройство пищеварительного тракта, неспособность удержать пищу (рвота), чрезмерное разрушение тканей организма (инфекционные лихорадки) и отказ от приема пищи из-за утраты аппетита или психической болезни. Доктор Бенедикт относит термин патологическое изнурение к нарушениям пищеварительного тракта, при которых невозможен прием пищи.

3. Случайное, или экспериментальное, изнурение. К этой категории, конечно, относятся все индивидуальные эксперименты, которые были объектом тщательно проведенных научных исследований. К этому должна быть добавлена четвертая классификация, или класс, с которым профессор Моргулис, видимо, почти совсем не знаком и который является целиком или в основном добровольным воздержанием, но при котором такое воздержание от пищи проводится не просто для экспериментальных целей, а для содействия или восстановления здоровья. Я предпочитаю называть это „гигиеническим голоданием“. Другие называют его „лечебным (терапевтическим) голоданием“. Голодание этого типа при острой болезни не является полностью добровольным, разве только не в смысле, что все действия инстинкта являются добровольными. Здесь мы касаемся главным образом „гигиенического голодания“, хотя и приводим сведения о других типах голодания, которые могут быть полезными для нас для лучшего понимания и более правильного проведения голодания.

Доктор Бенедикт упоминает случаи голодания при гипнотическом сне, но не приводит детали. У меня не было опыта в таких случаях и я не изучал их. Я полагаю, что этот феномен при гипнотическом сне действует таким же обычным путем. Возможно, при гипнозе более полный отдых, хотя я и склонен считать это состояние состоянием напряжения. Я, естественно, не рекомендую использовать ни в какое время гипноз для любой цели, ибо считаю его безусловным злом.

В работе „Изнурение и недоедание“ доктор Джексон заявляет, что термин „истощение“ „чаще всего используется для обозначения крайних стадий изнурения, ведущих к смерти“. К сожалению, слишком часто это не так.

Слишком часто термин „истощение“ применяется ко всему периоду воздержания от пищи с первого его дня до смертного конца. По словам Кэррингтона, „многие врачи говорят о лечении голоданием, или истощением. Это просто показывает, что они не знают, о чем говорят. Голодание абсолютно отлично от истощения; первое — благодеяние, второе — вред; первое является ценным терапевтическим методом, второе — смертельным экспериментом“.

Необходимо, как это будет видно из нашего последующего исследования, провести различие между голоданием и истощением. Голодание не есть истощение. Различие между голоданием и истощением огромно и четко обозначаемо. Доктор Хаззард выразил это в следующих словах: «Истощение является следствием отказа от пищи из-за несчастного случая или приверженности системе, требующей питания. Голодание заключается в намеренном воздержании от пищи организмом, страдающим от болезней и не желающим пищи, пока не получит отдых, не будет очищен и не будет готов к работе по усвоению пищи».

Голодание не является, как его иногда называют, ни «лечением голодом», ни «лечением истощением». Голодающий не голоден, и голодание не есть метод лечения и излечения от «болезни». По словам доктора Ч. Пейджа, «часто применяемый термин „лечение истощением“

вводит больного в заблуждение и деморализует: дело в том, что он обречен и на истощение, и на отравление пищей, когда рухнула надежда на ее усвоение и ассимиляцию, что действительно имеет место при всех приступах острой болезни и особенно при слабости и отсутствии аппетита».

Голодание — это отдых, физиологические каникулы. Это — не суровое испытание и не наказание. Это — очистительная мера, которая заслуживает того, чтобы ее лучше знали и более широко использовали.

Голодание у человека

Человек есть животное и как таковое подчинен тем же законам бытия и условиям существования, что и другие животные. Как часть большого органического мира, он не является существом, отгороженным от обычных и постоянных условий жизни, регулируемых законами и требованиями существования. Неудивительно поэтому, что мы находим человека не только способным голодать продолжительное время и делать это с пользой, но голодать при самых разных обстоятельствах и по самым разным поводам. Далее мы вкратце рассмотрим самые важные из условий, при которых он голодает, и причины, по которым он это делает.

Религиозное голодание

Голодание как религиозный обряд издавна практиковалось во исполнение некоторых благодеяний. Религиозное голодание имеет древнее происхождение, уходящее в предысторию. Частичное или полное воздержание от пищи или от определенных видов пищи в установленные периоды времени существовало в Ассирии, Персии, Вавилоне, Скифии, Греции, Риме, Индии, Палестине, Китае, в Европе среди друидов и в Америке среди индейцев. Это была широко распространенная практика, часто используемая как средство покаяния, при трауре и в качестве подготовки к участию в таких религиозных ритуалах, как крещение и причастие.

На самой заре цивилизации Древние Таинства, тайное поклонение или религия, тысячелетия процветавшие в Египте, Индии, Греции, Персии, Фракии, Скандинавии, у готов и кельтов, предписывали и практиковали голодание. Религия друидов среди кельтских племен требовала длительного переходного голодания и молитв прежде, чем посвященный мог продвинуться дальше. В религии Митры (древний Иран) требовалось голодание из пятидесяти дней. Фактически голодание было общим для всех таинств, которые были сходными с таинствами древнего Египта и, возможно, от них происходили. Говорят, что Моисей, который был обучен «всей мудрости Египта», голодал более 120 дней на горе Синай. Таинства Тира, которые были представлены в Иудее тайным обществом, известным под названием «ессеи» (essenes), также предписывали голодание. В I веке нашей эры в Александрии существовала секта евреев — аскетов, которые назывались «терапевты» (therapeute), напоминали ессеев и многое заимствовали из Каббалы и из пифагорийской и орфической систем. Терапевты обращали большое внимание на больных и очень высоко ценили голодание как лечебную меру. О голодании довольно часто упоминается в Библии, где зафиксированы несколько голоданий большой длительности: Моисей — 40 дней (Исход, 24:18,34:28), Илия, сорок дней (Первая Книга Царств), Давид, семь дней (Четвертая Книга Царств), Иисус, сорок дней (Евангелие от Матфея, 4:2), Лука: «Пощусь дважды в неделю» (Евангелие от Луки, 18:12), «Сей же род изгоняется только молитвою и постом» (Евангелие от Матфея, 17:21). Библия предостерегает против голодания ради тщеславия (Евангелие от Матфея, 6:17,18). Она также советует святым отцам не носить печального выражения лица (Евангелие от Матфея, 6:16), а искать удовольствие в голодании и исполнении своей работы (Книга пророка Исайи, 58:3), посты должны быть постами радости (Книга пророка Захарии, 8:19).

Мы вполне можем предположить, что некое великое добро было целью многих голоданий, упомянутых в Библии, даже если (можно считать это) они не всегда предназначались для «исцеления» от «болезней». Можно быть также уверенными в том, что у древних не было страха пред смертельным голодом в результате пропуска нескольких приемов пищи.

В течение двух тысяч лет христианская религия рекомендовала «молитву и пост», и тысячи проповедников излагали историю о сорока днях голодания в пустыне. Религиозные посты часто практиковались в раннем христианстве, в средние века. Томмазо Кампанелла рассказывает, что болезненные монахини в периоды своих истерик нередко искали спасение в голодании «семь раз по семьдесят часов», или в течение двадцати одного с половиной дня. Джон Кальвин и

Джон Уэсли — оба решительно настаивали на голодании в качестве благотворной меры как для знати, так и для простого народа. Среди ранних христиан голодание было одним из обрядов очищения. До сих пор голодание является обычной практикой среди народов Дальнего Востока, особенно среди индийцев Восточной Индии. Хорошо известны многочисленные голодовки Ганди.

Члены раннехристианской церкви, на которых была наложена епитимья, часто удалялись в

пустыню на месяц или два, чтобы побороть соблазны. В это время они пили воду из старой дряхлой посудины и прием даже просяного зернышка рассматривался ими как нарушение обета и разрушал достоинства раскаяния. В конце второго месяца «исхудалые и от мира отрешенные» обычно имели достаточно сил, чтобы вернуться домой без посторонней помощи.

Автор книги «Пилигрим Сильвий», описывая Великий Пост в Иерусалиме при посещении его около 386 года н. э., отмечает: «Во время Великого Поста они полностью воздерживались от всякой пищи, за исключением суббот и воскресений. Они ели в полдень в воскресенье и после этого не принимали ничего вплоть до утра следующей субботы. И так на протяжении всего Великого Поста». Хотя католическая церковь и не имеет закона, требующего голодания, в прошлом оно добровольно практиковалось многими католиками. Эта церковь рассматривает воздержание — полное или от предписанной пищи — в качестве покаяния. Она также учит, что Иисус голодал, дабы обучать и поощрять веру в практику покаяния.

Римская церковь имеет как «дни голода», так и «дни воздержания», что необязательно одно и то же. «Закон воздержания» имеет основой дифференцирование пищи и регулирует не количество, а качество разрешенной пищи. Он закрепляет прием мяса или мясного бульона, но не яиц, молока или приправ любого вида, даже из животного жира. В голодании правило церкви гласит: «Что образует голодание — так это лишь один прием пищи в день». В древности строгое голодание соблюдалось до захода солнца. Ныне полный прием пищи может быть в любое время после полудня или, как считают признанные церковные авторы, вскоре по еле него. Некоторые даже полагают, что полный прием пищи может быть в любое время суток. Однако этот один полный прием пищи за двадцать четыре часа не запрещает приема какой-нибудь пищи утром и вечером. Фактически «местный обычай», который часто есть некое неясное выражение, исходящее от местного священнослужителя, определяет, какую дополнительную пищу можно принимать ежедневно. В Америке правило заключается в том, чтобы утром прием пищи не превышал двух унций хлеба, в Вестминстере (Англия) лимитом являются три унции хлеба. Конечно, такого рода «голодание» не то, что мы имеем в виду под действительным голоданием, ибо таким образом человек может есть достаточно для того, чтобы потолстеть. Не могут гигиенисты принять и так называемый моральный принцип Римской Церкви — «парвум про нихило репутатур» и «не потус нокеат»: «малое считается ничем», дабы «питье, не сопровождаемое ничем твердым, не стало вредным». Мы считаем, как это заявил и Пейдж, что малые дробленые приемы пищи не являются голоданием.

Великий Пост у католиков — это лишь период воздержания от определенных видов пищи, хотя некоторые из них используют этот период для голодания. Древняя практика голодания до заката солнца с последующим пиршеством сходна с практикой мусульман — их так называемым постом во время Рамадана. В этот период они не едят, не имеют права пить вино, курить с восхода до заката солнца. Но как только солнце заходит, они начинают курить и пировать. Ночная пирушка компенсирует их дневное воздержание. В городах идут ночные карнавалы, рестораны освещены, улицы заполнены кутилами, базары — в иллюминации, и уличные торговцы лимонадом и сладостями торжествуют. Богачи просиживают всю ночь, принимают и отдают визиты, устраивают приемы. После дней такого пиршества и веселья люди отмечают завершение месяца «голодания» праздником Байрам.

Когда нам говорят, что Архангел Михаил явился к некоему священнику из Сиппонте после того, как последний голодал в течение года, мы должны понимать, что священник этот воздерживался тогда не вообще от пищи, а от некоторых ее видов. Это лишь религиозное применение данного термина, за которым скрываются многие из дошедших до нас рассказов о религиозных постах; мы не всегда уверены, что человек воздерживался от пищи, вероятно, он просто воздерживался от приема определенных предписанных ее видов.

Когда религия обязывает людей воздерживаться от мяса в определенные дни недели для снижения их «животного аппетита», но разрешает пить вино, свободно потреблять рыбу (которая тоже мясо), к коей добавляются острые и стимулирующие соусы, какие добавляются к яйцам, омарам и моллюскам, то это явно является отказом от того, что, возможно, изначально являлось здравым взглядом диететики и соблюдением суеверного ритуала. Когда мусульманам запрещают пить вино, но позволяют отравлять себя безграничным потреблением кофе, табака и опиума, то это определенно отход от прежнего правила, направленного против опьянения всякого рода. Если во время Рамадана мусульманин обязан не прикасаться ни к твердой, ни к жидкой пище с восхода до заката солнца, но имеет право погрязнуть в обжорстве, пьянстве, распущенности с захода и до восхода солнца, то какая же от этого польза? Здесь мы имеем только символическое воздержание, просто ритуал или церемониальный обряд, который лишь слабо имитирует то, что первоначально было здоровой практикой.

Дело в том, и это должно быть ясно мало-мальски думающему, что в законе Природы нет ничего, что допускает какие-либо нарушения или отклонения от трезвости, воздержания, умеренности и праведного поведения. Законы Природы не указывают ни на какие-то специфические дни или определенные количества дней для особых постов или особых периодов воздержания от какой-то пищи или излишеств. По естественному закону голоданию надо следовать тогда, когда в нем есть потребность, и нужно от него воздерживаться, если такой потребности нет. Голод и жажду следует удовлетворять во все дни и во все времена года, и всегда они должны удовлетворяться здоровой пищей и чистой водой. Человек, который отказывается удовлетворять нормальные потребности организма, подсказываемые жаждой и голодом, так же виновен в нарушении естественного закона, как и человек, истязающий свой организм излишествами.

В наше время христиане всех мастей и вероисповеданий редко подвергают себя настоящему голоданию. Большинство постов римской, православной и протестантской церквей являются всего лишь периодами воздержания от мясной пищи. Воздержание в дни «поста» от мясной пищи, но не рыбной, проводится, похоже, просто для того, чтобы содействовать рыбной и судостроительной отраслям промышленности.

Среди евреев голодание всегда означает полное воздержание от пищи, и, по крайней мере, один из дней голодания проводится с воздержанием также и от приема воды. Их периоды голодания обычно лишь очень краткие.

Хотя индусский националистический лидер Ганди полностью понимал гигиеническую пользу голодания и часто голодал с гигиеническими целями, однако большая часть его голодовок была голодовками «очищения», покаяния и политическим средством, с помощью которого он заставлял Англию согласиться с его требованиями. Он голодал даже во имя очищения Индии, а не только его личного очищения. Голодовки «самоочищения» из нескольких дней — частое явление в Индии. Несколько лет назад лидер индийской социалистической партии Джаяпракашан Нараин предпринял голодовку в двадцать один день, чтобы дать себе возможность лучше выполнять свои собственные задачи в будущем. Он провел это очистительное голодание в клинике естественного лечения под наблюдением человека, который наблюдал за несколькими голодовками Ганди.

Голодание составляло часть религиозных обрядов у ацтеков и толтеков в Мексике, у инков в Перу и среди других американских народностей. Голодание практиковали жители тихоокеанских островов, голодание отмечено в Китае и Японии даже до их контактов с буддизмом. Голодание сохранилось в Восточной Азии и там, где распространены брахманизм и буддизм.

По словам доктора Бенедикта, многие зафиксированные случаи длительных и более или

менее полных религиозных голоданий несколько «затуманены суеверием и обнаруживают отсутствие четкого наблюдения за ними, поэтому не представляют для науки никакой ценности». Хотя я и соглашусь, что их ценность для науки ограничена, но не согласен, что они лишены всякой ценности. Они определенно имеют ценность, подтверждая возможность воздержания от пищи длительное время в различных жизненных обстоятельствах. Суть в том, что у ученых так мало наблюдений за голодающими, что их взгляды на процесс голодания столь же путаные, как и рассказы самих голодающих.

Голодание как магия

С голоданием как магией мы не имеем ничего общего, разве только для изучения этого феномена. Голодание у племен, например у американских индейцев, с целью отвести от себя грозящую опасность, или у Ганди для очищения Индии есть использование голодания в качестве магического средства. У американских индейцев голодание широко применялось в частных и общественных церемониалах. В Меланезии требуют голодания от отца новорожденного. У многих племен голодание часто является частью ритуала посвящения в возраст мужчины и женщины или во имя священных и ритуальных актов. Семидневное голодание Давида (как описано в Библии) во время болезни сына являлось магическим голоданием. Церемониальное голодание в некоторых религиях также можно назвать магическим.

При внимательном рассмотрении различия между магическим голоданием и голодовкой протеста, как, например, при стачках, можно сказать, что магическое голодание проводится для достижения какой-то желанной цели вне личности самого голодающего. Нас интересуют подобные голодания просто как еще одно свидетельство того, что человек, как и низшее животное, может голодать длительное время и делать это не только без вреда для себя, но с явной пользой.

Голодание как дисциплинирующий фактор

Как говорит доктор У. Готшелл, «в голодании нет ничего нового. У древних оно признавалось как прекрасный метод достижения и поддержания лучшей умственной и физической активности. Два величайших греческих философа и учителя Сократ и Платон регулярно голодали по десять дней за один раз. Регулярно голодал другой греческий философ, Пифагор, который до экзамена в Александрийском университете проголодал сорок дней. Он требовал от своих учеников до поступления в его класс сорокадневного голодания». В работе «История индейцев чекто, чикасо и натчес» Х. Кашман рассказывает, что воин и охотник племени чекто «часто проводил длительные голодания», дабы тренировать себя, чтобы «выдержать голод».

Периодические и ежегодные голодания

В Евангелии от Луки упоминается о практике однодневного голодания каждую неделю, которая в его дни была, видимо, очень распространена. Периодическое голодание практиковалось многими «народами и отдельными лицами. Утверждают, что древние египтяне имели обычай голодать короткое время — около двух недель каждое лето. Многие делают это и сегодня; ежегодно они голодают раз или два. Другие следуют обычаю упомянутого Луки, голодая по одному дню каждую неделю. Другие голодают каждый месяц по три-пять дней. У разных людей практика периодического голодания принимает разные формы. Обычно это всего лишь краткие голодовки, но они всегда приносят отчетливую пользу.

Забастовочные голодовки

Такие голодовки стали очень частыми за последние сорок лет. Вероятно, самыми знаменитыми из них были голодовки протеста Ганди и Максуини и его политических соратников в Корке (Ирландия) в 1920 году. Иосиф Мэрфи, который начал голодовку с Максуини, умер на 68-й день голодания, Максуини — на 74-й день. Пожилые читатели вспомнят, что несколько лет назад, когда суфражистки Англии проводили забастовочные голодовки, их насильно кормили, что было очень болезненно, хотя в то же время было много разговоров о том, что им позволяли в тюрьме голодать до истощения. С тех пор, как Ганди начал популяризировать эту практику, число мужчин и женщин, которые голодали в Индии в основном в знак протеста против какого-то притеснения, составляет многие тысячи. Во многих случаях проводились массовые голодовки в крупном масштабе. Большинство их продолжалось всего по нескольку дней, но в некоторых случаях они объявлялись «голодовками до смерти», пока цель не будет достигнута. До сих пор каждая голодовка прерывалась до смертельного исхода обычно благодаря настойчивым просьбам родственников, друзей, врачей прекратить ее. Одной из голодовок «до смерти», которая не зашла так далеко, была проведена лидером рабоче-крестьянской народной партии Индии Шиббан Лал Саксеной. Сорокадневную голодную забастовку провел Рамчандра Шарма, тридцатишестидневную — Свами Ситарам. Все эти голодовки носили характер политических забастовочных голодовок.

Политические голодовки не обходятся без юмористической нотки. 2 октября 1961 года средства массовой информации сообщили о голодовке сикхского лидера Тара Сингха с требованием о создании отдельного штата сикхов в Пенджабе (Индия). В тот же день аскет и религиозный лидер Хожрадж Сурвадев семидесяти шести лет начал свою голодовку в знак протеста против требований сикхов иметь свой штат. Обе голодовки нейтрализовали друг друга, хотя, явно сохранив статус-кво, Сурвадев выиграл состязание. Надо признать, однако, как я думаю, что борьба подобного рода менее обременительна для народа и обходится меньшим кровопролитием, нежели традиционная кровавая революция.

Четыре голодовки Ганди были, как правило, протестами против британской политики в Индии, хотя иногда он голодал для очищения Индии из-за ошибок, которые та допускала. Но он был хорошо знаком с гигиенической пользой голодания и был в курсе литературы по этому предмету. Его самое длительное голодание продолжалось двадцать один день. Во всех частях мира многие мужчины и женщины проводили забастовочные голодовки более или менее длительное время.

«Эксгибиционистские», или трюковые, голодания

Существовали люди, которые были более или менее профессиональными голодальщиками и голодали ради шоу и получения денег. Они голодали на публике и взимали плату с наблюдавших за их голодовкой. Таковы были, например, Сакки и Мерлатти в Италии, а также Жакес. В 1890 году Жакес проголодал в Лондоне 42 дня и в 1891 году там же 50 дней. В Эдинбурге в 1880 году он же голодал 30 дней. Мерлатти голодал 50 дней в Париже в 1885 году, а Сакки провел несколько длительных голоданий с этой же целью от 21 до 43 дней. Одну из его голодовок тщательно анализировал известный итальянский специалист по питанию профессор Лючиани.

Экспериментальные голодания

Экспериментальных голоданий, в которых участвовали и мужчины, и женщины, вероятно, больше, чем мы думаем. Несколько лет назад профессора Карлсон и Кунде (Чикагский университет) провели несколько подобных опытов. Их голодания были относительно недолгими. Незадолго до своей смерти Карлсон провел несколько экспериментальных голоданий с пациентами и сам имел несколько коротких. Был проведен ряд экспериментальных голоданий большой длительности. Так, профессор физиологии Луиджи Лючиано (Римский университет) изучал тридцатидневное голодание. Директор Императорской военно-медицинской академии в Санкт-Петербурге В. Пашутин осуществил ряд экспериментов на животных и исследовал смертельные случаи от истощения у человека, опубликовав результаты исследований в работе «Физиология патологии при истощении». Несколько лет назад доктор Фрэнсис Дж. Бенедикт (Институт Карнеги) опубликовал книгу «Метаболизм истощения».

Несмотря на тщательность наблюдений за ходом экспериментальных голоданий и применение различных тестов и измерений, эти эксперименты дали очень мало результатов, ибо они базировались на краткосрочных голоданиях, самое длительное из которых было семь дней. В первые несколько дней голодания наблюдаются самые тяжелые беспокойства, так что результаты этих коротких голоданий вводили в сильное заблуждение или, как говорит профессор Леванзин, «та большая книга, на которую институт Карнеги потратил шесть тысяч долларов, не стоит бумаги, на которой она напечатана». А изучение доктором Бенедиктом прежних экспериментов с голоданием посвящено голоданиям здоровых людей, что может пролить лишь немного света на значение голодания при болезни.

В 1912 году профессор Агустино Леванзин (Мальта) прибыл в Америку для изучения профессором Бенедиктом голодания самого Леванзина длительностью в тридцать один день. Это голодание началось 13 апреля 1912 года при весе голодающего «немногим более 132 фунтов, нормальном, по стандартам Йельского университета, и при росте пять футов шесть с половиной дюймов».

Леванзин считает, что это важный показатель при каждом голодании. Профессиональные голодальщики, подобно животным в состоянии зимней спячки, обычно переедают, прежде чем начинают голодание и накапливают большое количество жира и других запасов. Он полагает, что благодаря этому длительные голодания, до того исследованные, происходили за счет жира, а не всего организма. Он попытался обойти эту «ошибку», начав голодание при «нормальном» весе тела. По его мнению, длительность голодания не имеет значения, если оно начато не при нормальном весе тела. Он считает, что человек может потерять шестьдесят процентов своего нормального веса без всякого риска умереть или нанести вред своему организму, ибо наибольшую часть обычного веса тела составляют пищевые излишки. «В начале голодания мой точный вес был немногим более 60,6 кг. Ъ конце тридцатиоднодневного голодания я весил едва 47,4 кг, т. е. потерял 13,2 кг. Во время голодания измерялись пульс, кровяное давление, частота и объем дыхания, брались пробы крови, производились измерения тела, анализ мочи, проверялся рост волос, не говоря уже о бесчисленных ежедневных наблюдениях за моим умственным и физическим состоянием».

Голодание в случаях, когда питание невозможно

Существуют патологические состояния, когда питание невозможно. Такие состояния, как рак желудка, разрушение желудка кислотами, другими факторами, делает далее невозможным прием пищи. Люди в подобных состояниях часто на длительное время перестают есть прежде, чем наконец умирают. О нескольких таких случаях будет сказано ниже в тексте по ходу нашего исследования. В некоторых случаях невроза желудка происходит рвота пищей сразу же после ее приема, или же она проходит в тонкий кишечник с почти равной ее приему скоростью и выходит из организма неусвоенной. Такой больной, хотя и ест, но практически лишен питания. И подобное состояние может длиться долго.

Голодание моряков и пассажиров при кораблекрушении

Потерпевшие кораблекрушение моряки, а также летчики, упавшие в море, во многих случаях вынуждены длительное время существовать без пищи и часто без воды. Многие пережили длительные периоды без пищи в суровых условиях, продиктованных пребыванием в море. Многие подобные случаи во время последней войны широко освещались в печати.

Погребенные шахтеры

Зачастую при шахтных обвалах один или несколько шахтеров оказываются погребенными на более или менее длительное время, в течение которого они остаются без пищи и часто без воды. Их выживание, пока их не спасут, зависит не от пищи, а от воздуха. Если запасы кислорода иссякают прежде, чем спасатели доберутся до них, они погибают, в остальных случаях они выживают и без пищи. Погребенный шахтер подобен животному, захороненному в снежном сугробе на дни и недели. И он способен прожить длительное время в таких условиях и выжить, как это животное.

Голодание при болезни

Установлено, что голодание ради облегчения человеческих страданий практиковалось непрестанно в течение десяти тысяч лет. Несомненно, что оно применялось с того времени, как человек впервые заболел. Голодание было частью целительной методы в древних храмах Эскулапа за 1300 лет до Иисуса. Мифический греческий «отец медицины» Гиппократ, видимо, предписывал полное воздержание от пищи при активизации «болезни» и особенно в ее кризисный период, в прочих же случаях скромную диету. Тертуллиан оставил нам трактат по голоданию, написанный около 200 года н. э. Плутарх говорил: «Вместо приема лекарства лучше проголодай день». Великий арабский врач, Авиценна часто рекомендовал голодание в течение трех недель и более. Я думаю, несомненно человек, подобно животным, всегда голодал при остром заболевании. В более поздние времена медицина наставляла больных, что они должны есть для поддержания силы и что, если они не будут питаться, их сопротивляемость упадет и они ослабнут. За всем этим стоит идея, будто если больной не будет есть, он наверняка умрет. Но истина в обратном: чем больше он ест, тем более вероятности, что умрет. В работе «Питание ради укрепления» выдающийся гигиенист прошлого века М.Л. Холбрук писал: «Голодание — это не какой-то хитрый трюк духовенства, а самое мощное и безопасное из всех лекарств».

Когда животные болеют, они отказываются от пищи. Лишь после того, как они выздоровели, и не раньше, они принимаются за еду. Для человека так же естественно отказываться от пищи при болезни, как это делают животные. Его естественное отвращение к еде — это надежный указатель на то, чтобы не есть. Антипатии и нерасположение больного, особенно к пище, шуму, движению, свету, душному воздуху и др., нельзя легкомысленно игнорировать. Они выражают защитные меры больного организма.

Голод и война

Война и голод, вызванный засухой, вредителями — насекомыми, наводнениями, буранами, землетрясениями, морозами, снегопадами и т. д., часто лишали целые народы пищи на длительное время, так что они были вынуждены голодать. Во всех этих случаях у них были ограниченные запасы продовольствия, а в отдельных случаях долгое время вообще не было пищи. Способность человека голодать, даже длительное время, оказывается, как у низших животных, важным средством выживания при подобных обстоятельствах. Такие продолжительные периоды лишений в прошлом были более частыми, чем сегодня, когда современный транспорт и средства коммуникаций доставляют людям в районы голода питание за очень короткое время.

Голодание при эмоциональных стрессах

Горе, волнение, гнев, шок и прочие эмоциональные раздражения почти так же чреваты снижением желания есть и практической невозможностью усвоения пищи, как и боль, лихорадка и сильное воспаление. Отличным примером этого является случай с молодой женщиной из Нью-Йорка, несколько лет назад пытавшейся утопиться и после спасения ее двумя моряками объяснявшей, что когда ее любимый, который был в порту два дня, не позвонил ей, чтобы встретиться, она подумала, что обманута. Ее другу-моряку, задержавшемуся на службе и не имеющему возможности встретиться с ней, разрешили ее навестить в больнице. Он, в частности, спросил ее, когда она ела. И та ответила: «Со вчерашнего дня, Билл, ничего не могла есть». Ее страдание, ощущение утраты привели к остановке пищеварительных секреций и потере желания есть.

Голодание у психически больных

Психически больные обычно проявляют сильное отвращение к пище, и если их насильно не накормят, они часто длительное время обходятся без еды. В учреждениях, где содержатся и лечатся умственно больные, пациентов обычно кормят насильно и часто очень грубыми методами. Это отвращение к пище у психически больных является, несомненно, инстинктивным позывом, движением в правильном направлении. В работе «Естественное лечение» доктор Пейдж приводит очень интересный случай с пациентом, который восстановил свое психическое здоровье, проголодав сорок один день после того, как прочее лечение потерпело полный провал. Психически больной молодой человек, который находился под моим наблюдением, голодал тридцать девять дней и наутро сорокового дня возобновил еду, сильно улучшив свое состояние. Я применял голодание при разных видах психических расстройств, и у меня нет сомнения в том, что это является инстинктивным средством, предназначенным для оказания помощи организму в его восстановительной работе.

Спячка у человека

О возможной спячке у человека говорится, что она — «состояние, абсолютно необъяснимое никаким принципом, обучаемым в школах». Тем не менее, существует определенное число людей, которые цроявляют в зимний период состояние, близкое к спячке. Это верно для эскимосов северной Канады, для некоторых племен северной России. Накапливая жир и зимуя, подобно медведю, только в гораздо меньшей степени, эскимосы доказывают, что у человека есть способность к спячке с согреванием себя, прижавшись друг к другу. И, мало двигаясь, они в долгое зимнее время обходятся половиной обычного пищевого рациона. С наступлением зимы эскимосы закутываются в свою меховую одежду «парка», оставляя в ней лишь некоторое отверстие для определенных физиологических нужд, и остаются в своих жили щах, питаясь сухой лососиной, морскими сухарями, мучными лепешками и водой. Проявляя малую физическую активность, они снижают затраты своей энергии, тем самым поддерживая запасы питательных веществ в организме на уровне, при котором нет опасности навредить себе.

Инстинктивное голодание

Голодание — единственное среди всех прочих средств может претендовать на то, что является методом естественным. Это, несомненно, самый древний метод преодоления тех кризисов в организме, которые называют «болезнями». Он гораздо древнее самого человеческого рода, поскольку к нему инстинктивно прибегают больные и раненые звери. «Инстинкт лечения голодом, — пишет Освальд, — не ограничен нашими безмолвными друзьями — животными. Наш общий опыт — боль, лихорадка, желудочные и даже психические расстройства отбивают аппетит, и лишь неразумные няни-кормилицы пытаются игнорировать целесообразность природы в этом отношении». Доктрине о «тотальном лишении» обучают человека, чтобы внушить недоверие к побуждениям его естественных инстинктов, и хотя она медленно уходит даже из религии, но все еще, как и прежде, сильна в медицине. Инстинктивные побуждения игнорируются, и больных пичкают «хорошей питательной пищей», дабы «поддержать их силы». «Существует очень распространенная точка зрения, — пишет Дженнингс, — что отвращение к пище, которое характеризует все случаи острой болезни и прямо пропорционально серьезности ее симптомов, является одним из промахов Природы, требующих искусного вмешательства и, следовательно, насильственного кормления независимо от отвращения к нему». Доктор Шью заявлял: «Обычно при лечении болезней слишком часто боятся воздержания от пищи. У нас есть много оснований считать, что многие жизни были разрушены неразборчивым питанием, столь часто практикуемым среди больных». В человеческой сфере инстинкт преобладает лишь до той степени, какую мы допускаем.

Хотя одна из первых вещей, какую Природа сотворяет с человеком при острой болезни, — это прекращение всякого желания еды, доброхоты — друзья больного поощряют его к приему пищи. Они приносят ему вкусные соблазнительные блюда, дабы умилостивить его вкус и возбудить аппетит. Но самое большое, что им иногда удается, это заставить его съесть несколько кусочков. Невежественный врач может настаивать на том, чтобы тот ел «для поддержания сил». Но Мать-Природа, которая мудрее любого из живших когда-либо врачей, продолжает говорить: «Не ешь». Человек больной, не способный еще работать, жалуется на отсутствие аппетита. Ему больше не нравится пища. Это — следствие того, что его природные инстинкты знают, что питаться в этом случае обычным путем значит усилить болезнь. Человек обычно полагает, что потеря аппетита — большая катастрофа и стремится восстановить его. В этом ему помогают врач и друзья, которые так же ошибочно полагают, что больной должен есть, чтобы поддержать силы. Врач прописывает тонизирующее средство и закармливает больного и, конечно, ухудшает его состояние.

Длительные голодания человека

Ранее было показано, что животные могут обходиться без пищи длительное время без ущерба для организма или отдельных органов. Часто высказывают возражение, что хотя животные и могут так делать, но человек не в состоянии. Ибо есть еще такие, кто ставит человека за пределы универсальных законов Природы и делает для него исключение. Тем не менее факты доказывают, что и человек может долго обходиться без пищи и не только без вреда для себя, но с пользой. Из года в год повторяются старые ошибки, поэтому общественность постоянно дезинформирована. Так, «Нью Стэндарт Энсайклопидиа» (1931) писала: «Обычно смерть наступает после восьми дней лишения пищи». Эта энциклопедия, однако, упоминает о пятнадцати спасенных моряках с фрегата «Медуза» (1876), которые находились пятнадцать суток на открытом плоту в море без пищи, а также о случае с неким Бернардом, который «продержался на одной воде 63 дня». Также упоминается о сорокадневном голодании Сакки. Но не сделано ни одного упоминания о голодании как гигиеническом или лечебном средстве, а в библиографию не включена ни одна научная и современная книга по голоданию.

«Британская Энциклопедия» и другие издания содержали статьи об истощении и голодании, где за подписями выдающихся медицинских авторитетов говорилось, что от десяти до четырнадцати дней — тот крайний срок, который человеческий организм может выдержать без пищи. Однако были зафиксированы голодания гораздо большей длительности — даже до 70 и до 90 дней. Но медицина и ученые не обратили на это внимания. «Авторитеты» отказались от своего неправильного представления лишь после того, как забастовочная голодовка Максуини заставила их это сделать. Тот факт, что «здравый смысл» все еще может торжествовать, несмотря на демонстрацию экспериментальных фактов и опыта, и что люди, изображающие из себя ученых, могут отрицать уже известное об организме только потому, что это кажется им не соответствующим тому, что, как полагают, они знают о нем, является поразительным свидетельством того, что все еще существуют слепые фанатики и не все они мертвы. По словам Эптона Синклера, он разговаривал с известным и преуспевающим врачом, который категорически отказался верить, что человеческое существо может жить более пяти дней без какого-либо питания. Врач считал, что это физиологически невозможно. И он отказывался рассматривать представленное доказательство того, что это возможно. В нас всегда сидит слепота. Существует много людей, которые составляют свое мнение еще до исследования, а затем от исследования отказываются, дабы их мнение не было опровергнуто.

В «Американской народной энциклопедии» говорится, что срок выживания при остром «истощении» (полном воздержании от всякой пищи, но не воды) — сорок дней, а у отдельных людей время выживания (как определено лабораторными опытами по «истощению») колеблется от 17 до 76 дней.

Однако не похоже, что какой-либо подобный лабораторный эксперимент был когда-либо проведен. В одном мы можем быть уверены, а именно — названные сроки выживания не являются точными. Младенец может выжить после более семнадцати дней голодания. Многие голодающие не только выжили, но и благополучно чувствовали себя после голодания в семьдесят шесть дней. Хотя человек, вероятно, и не способен голодать так же долго, как многие низшие животные, но многие случаи длительного голодания были зафиксированы и у человека. «Современная наука», как говорится, очень скептически относится к таким зарегистрированным случаям. Эта «наука», несмотря на хвастовство своими экспериментальными методами и готовность к исследованиям, не желает исследовать феномен голодания. Если кто-либо из ничтожеств, кто называет себя «учеными», действительно хочет наблюдать и изучать

длительное голодание из первых рук, это можно легко организовать. Не должно быть места сомнению или скептицизму, когда можно получить знание. В этой связи следует отметить, что так называемые авторитеты благосклонно отнеслись к сообщению о голодании в 65 дней, предпринятом Марионом Крэбтри (г. Саванна, штат Иллинойс) в 19.11 году в возрасте 101 год. Ибо, как они заявили, старые люди нуждаются в гораздо меньшем количестве энергии, чем молодые, поэтому, говорят они, старым людям лучше и устраивать длительные голодания.

Есть много сообщений о людях, голодавших якобы годами. Но это никогда не имело места, и такие сообщения могут быть отнесены только к обманам. Хотя большинство таких «голодовок» числится за женщинами, но есть сообщение о мужчине, который жил неправдоподобно долго без пищи. Этот мужчина, Гормолус, как сообщали, жил сорок лет на цветочных запахах, поддержке святых отцов и без крошки пищи.

Хорошо известна Мэри Фенчер (Бруклин, штат Нью-Йорк), которая, по сообщениям, голодала тринадцать лет начиная с 1866 года. Ее посещали священники, врачи, многие видные деятели. В 1866 году нью-йоркский магистрат известил, что такое голодание совсем не повредило ее здоровью. Среди обнародованных длительных голодовок, которые ни когда не имели места, была голодовка Анны Мур, «стэффорд-ского чуда», которая, как сообщали, обходилась без пищи более двух лет. Недоверчивые врачи предложили ей проверку, на которую она с готовностью согласилась. Исследование продолжалось тринадцать дней и было успешным. Все еще не доверяя полученным данным, врачи предложили более строгую проверку, на которую она согласилась. После девяти дней действительного голодания она сдалась и созналась, что во время предшествующих голоданий ей тайком передавали пищу.

Несколько лет назад девушка семнадцати лет Мария де Кончикос из Мендеса (Бразилия) голодала для «излечения» от эпилепсии. Об этом тогда сообщил «Нью-Йорк джорнал», заявив, что она голодала шесть месяцев, приведя в большое изумление своих врачей. Ее голодание продолжалось некоторое время и позднее. После шести месяцев голодания медицинское освидетельствование констатировало: «пульс, температура и дыхание нормальные; полная пустота кишечника; все органы в отличном состоянии; отвращение ко всякого рода пище». Сообщалось, что до этого случая она голодала два месяца. Двухмесячное голодание вполне возможно, но я, несмотря на медицинский отчет, сомневаюсь относительно ее голодания в течение шести с лишним месяцев.

В середине XIX века Луиза Лэтин утверждала, что она не ела, не пила и не спала четыре года. Ее случай был удостоверен пятью врачами. Одни врачи считали ее чудом, другие были настроены скептически и отмечали, что она по-прежнему подвержена припадкам и у нее имеются другие нервные проявления. Наконец, один из врачей, посланный Бельгийской королевской медицинской академией, обследовав ее комнату, обнаружил в комоде запас еды. Тогда Луиза созналась, что у нее по ночам наступает забывчивость. Другой случай подобного «голодания» — с уэльской девушкой Сарой Якоб, которая, по сообщениям, жила без пищи два года, два месяца и неделю. При тестировании она умерла за восемь дней. Ее быстрая смерть (говорят, от истощения), видимо, указывала на то, что она действительно до тестирования голодала, но не два года. Ныне известен случай с баварской девушкой Терезой Ньюмен, которая утверждает, что за семнадцать лет она не съела ничего, кроме небольшой порции Святой Гостии, принимаемой каждое утро. Святая Гостия — это вафля, съедаемая католиками при «святом причастии». А «небольшая порция» — всего лишь часть ее. В 1927 году немецкий врач с группой медицинских сестер изучал ее, установив строгое наблюдение, которое гарантировало отсутствие у нее пищи. За это время вес ее снизился со 121 до 112 фунтов. За один день она потеряла почти девять фунтов — небывалое снижение за сутки. Она быстро восстановила вес после того, как наблюдение прекратили. Опасаясь сказать правду, изучавшие этот случай

говорят, что не могут объяснить его. Они лишь заявили, что у нее случай нервной истерии.

Любой, у кого имеется большой опыт голоданий, знает, что при голодании неизменно теряется вес и что наступает время, когда далее обходиться без пищи опасно — может произойти смертельный исход. Четыре месяца, возможно, являются крайним пределом, когда человек может обходиться без пищи и все еще жить, и то это возможно для относительно небольшого числа людей. Чтобы голодать так долго, человек должен начинать голодание с большим запасом питательных веществ и сохранять его как можно дольше. Конечно, нервные люди (эпилептики, истеричные и пр.) расходуют свои небольшие резервы гораздо быстрее. Большинство, если не все из известных длительных голоданий, относились к случаям истерии, и наблюдения за ними выявили, что больные тайком получали пищу. Эти голодания были обманом, что подтвердили тесты.

Но тот факт, что обманщики притворялись, будто голодают столь долго, и были пойманы, не есть свидетельство того, что длительных голоданий не бывает. Краткие упоминания о нескольких голоданиях мужчин и женщин помогут развеять давние сомнения о способности человека обходиться без пищи длительное время. Член религиозной секты джайнов Муни Шри Мисрилджи (Индия) провел голодание из 132 дней, чтобы внушить членам секты необходимость в единстве. Хотя за этим голоданием не было тщательного наблюдения, видимо, нет сомнений, что этот человек действительно голодал так долго. В то время парижские медицинские журналы сообщали о больной тифом девушке, которая не принимала пищу 110 дней. Основатель Цистерианского братства Роберт де Малон, подавленный горем из-за смерти подруги, решил последовать за ней в небытие. Но его религия запрещала прямое самоубийство. Тогда он удалился в горный домик и отказался от пищи, надеясь, что при одной из его частых потерь сознания от слабости он умрет. После семидесяти дней без пищи он поверил в чудесное вмешательство Провидения, пересмотрел свое решение и возобновил питание. Он начал питаться маленькими порциями в пол-унции и вскоре избавился от сильного истощения. В последующие четырнадцать лет он вел активный образ жизни, инспектировал все возрастающее число рассеянных по стране монастырей.

Августин Кернер, голодавший в состоянии экстаза, 3 месяца обходился без пищи, находясь в полубессознательном состоянии.

Доктор Дьюин сообщает о двух детях около четырех лет (один из которых был его пациентом), чьи желудки были травмированы раствором каустической соды. Его пациент был «худой, сухощавый мальчик». Понадобилось семьдесят пять дней, прежде чем его организм исчерпал свои резервы и оставались «кожа да кости», когда раздался его последний вздох. Дьюи пишет, что у ребенка «при жизни не сохранилось ни одной капли воды и тем не менее сознание оставалось ясным до последнего часа». Другой ребенок (с большими запасами) прожил три месяца. Доктор Хаззард сообщает об изможденном мужчине, годами до того прикованном к постели хронической функциональной «болезнью», с мышцами, крайне ослабленными из-за неподвижности, который проголодал 140 дней (в том числе 118 вовсе без пищи), в результате практически полностью выздоровел. В институте доктора Макфэддена мужчина голодал девяносто дней. Во время забастовочной голодовки Максуини я слышал от доктора Линдляра о человеке, который в его институте голодал семьдесят дней. Самое длительное до сих пор голодание, которое я проводил, продолжалось девяносто дней.

Среди мужчин и женщин многочисленны длительные голодания. Буквально тысячи из этих людей превзошли сорокадневный срок, а некоторые пятидесятидневный. Забастовочная голодовка Максуини и его товарищей в 1920 году привлекла огромное внимание. Четверо из них продолжали голодать до девяносто четырех дней и затем вернулись к пище, к здоровью и деятельности. И хотя они голодали дольше, чем Максуини, после возобновления еды быстро

восстановили себя и, как сообщалось, обрели лучшее состояние, чем до голодовки.

На 47-й день голодовки Максуини его сестра обратилась с письмом к кардиналу Бурнэ, где говорилось: «Те из нас, кто все эти томительные дни наблюдал за ним, пришли к неизменному выводу, что он сверхъестественно выстоял в своей борьбе». Архиепископ Маннике (Австралия) сказал о Максуини: «Я считаю его настоящим чудом».

Для объяснения подобных случаев не надо предполагать никакого божественного вмешательства. Господь не вмешивается ни при голодании червей, ни при спячке медведя и сексуально активных тюленей или лососей. При голодании человек, как и эти животные, крепнет. В длительное голодание не вносится никакой чудесный элемент. Все дело можно объяснить обычными естественными причинами.

После принуждения Максуини к пище и алкоголю в его вены была сделана инъекция стрихнина. Он, несомненно, прожил бы дольше, если бы не эта инъекция и нервное напряжение, в котором он находился на протяжении всей забастовки! Один из его коллег умер на 68-й день.

Доктор Пашутин сообщает о восемнадцатилетнем юноше, который выпил столовую ложку соляной кислоты, после чего первую неделю вообще не мог есть никакой пищи, в следующие четыре недели съедал лишь немного жидкой пищи, а в последние десять недель не принимал ничего, кроме воды. По Пашутину, моча юноши не содержала ни белка, ни сахара. Каждая попытка еды сразу вызывала рвоту. Юноша умер через 3 месяца и 20 дней. Пашутин пишет также о человеке 42 лет, который умер через 4 месяца и 20 дней после того, как выпил некоторое количество соляной кислоты. Он пишет об этом случае, что «истощение было полным».

Третий случай, приведенный Пашутиным, относится к девятнадцатилетней девушке, которая приняла серную кислоту. По его сообщению, четыре месяца она принимала некоторое количество жидкой пищи, которая, видимо, не усваивалась, ибо выходила слишком быстро; никаких хлоридов в моче не было. Ее мертвое тело было настоящим скелетом, но молочные железы оставались нетронутыми. Температура тела начала снижаться лишь в последние шесть дней жизни. Девушка жаловалась только на жажду, но не на голод. Доктор Хаззард описывает шестидесятидневное голодание женщины 38 лет, которая страдала от ожирения и болезни Брайта. Она восстановила здоровье и хотя была замужем уже двадцать лет, но родила первого ребенка лишь после голодания — через год. Сообщается еще об одной женщине в возрасте 41 года с болезнью сердца, которая голодала 63 дня, выполняя домашние обязанности и ежедневно навещая офис доктора Хаззарда. В январе 1931 года пресса сообщала об африканке, которая для снижения веса голодала 101 день: «Южная Африка. Кейптаун. 31 января. По достоверным сведениям из Сейлсбери, Родезия, известная родезийская певица миссис А. Уокер проголодала 101 день. За это время она ежедневно принимала лишь две-три пинты холодной и горячей воды. В октябре прошлого года она весила 232 фунта и потому решила голодать. Она потеряла шестьдесят три фунта, говорит, что прекрасно чувствует себя, ходит на приемы и продолжает свои публичные выступления».

В полдень 31 октября 1932 года английский бизнесмен 53 лет из Лидса (Лондон), отказавшийся сообщить свое имя для прессы, но свободно обсуждавший свое голодание с репортерами, начал голодание под руководством врача Джона У. Армстронга, который, хотя и не принадлежал к какой-либо из школ, провел сотни голоданий и имел большой опыт в этом деле. Бизнесмен не принимал ничего, кроме воды, до 6.30 вечера 8 февраля 1933 года, когда ему дали сок одного апельсина. После этого он не принимал ничего, кроме воды, до полудня 9 февраля. Он весил 191 фунт в начале голодания, 132 фунта в конце пятидесятидневного голодания и 102 фунта по завершении стодневного голодания без пищи — общая потеря веса составила 89 фунтов. До голодания пациент был слепым (катаракта на оба глаза), отсутствовало

обоняние, были затвердения стенок сосудов и расстройства сердца. До того его лечили йодом, аспирином, атропином и другими лекарствами. Перед голоданием он не мог отличить день от ночи. По сообщению Армстронга, к 56-му дню голодания обе катаракты исчезли и больной стал видеть. После этого зрение постепенно улучшалось, пока вновь не стало нормальным. Обоняние вернулось, сердце окрепло, состояние сосудов улучшилось. В последний день своего голодания больной сообщил репортерам следующее: «Я был в самом критическом состоянии. Ничто не помогало, и я прибегнул к голоданию как к последнему средству. Я бы все предпринял, чтобы поправиться вновь. Я начал голодание в качестве эксперимента на десять дней, а затем, как появилось улучшение, я продолжал день за днем и кончил на сто первый день. Я мог бы легко продолжать еще десять дней или примерно столько, если бы пожелал». Далее он сказал: «Легко голодать после первых двух недель». Но в эти недели он должен был проявить большую силу воли, чтобы отвергать пищу. В письме ко мне 12 апреля 1933 года Армстронг сообщил, что его пациент мог ежедневно гулять в период всего голодания и на сто первый день активно разговаривал с репортерами два часа. В момент написания этого письма пациент был в отличном состоянии. Сообщалось также, что вплоть до пятидесятого дня голодания у него «не было заметно благоприятных результатов за исключением того, что кожа внешне стала выглядеть естественней, а сосуды стали мягче».

Эти случаи должны убедить любого объективно мыслящего и разумного человека, что не существует никакой непосредственной опасности истощения, когда человек начинает голодать. Если патологическое состояние излечимо, организм одолеет его прежде, чем станет угрожать истощение. Профессор физиологии А. Дж. Карлсон (Чикагский университет) полагает, что здоровый упитанный человек может жить от пятидесяти до семидесяти пяти дней без пищи при условии, что не подвергается сильным простудам, избегает физической нагрузки и поддерживает эмоциональное равновесие. Максимальный срок голодания в семьдесят пять дней не раз был превышен. Доктор Лючиано нашел, что за тридцать дней голодания Сакки потерял 19 % веса и был в хорошем состоянии. При постепенном в ходе голодания снижении темпов ежедневной потери веса Сакки потребовалось бы дополнительно пятьдесят дней голодания, чтобы потерять еще сорок процентов веса, что некоторые физиологи считают пределом безопасности.

Теренс Максуини умер после семидесяти четырех дней голодания. 14 сентября 1929 года Джатиндранатх Дас, арестованный еще с пятнадцатью товарищами по делу о «заговоре в Лахоре» (Индия), умер через шестьдесят один день голодовки без всякой пищи. Допуская, что условия голодания обоих узников были сходными и что их эмоциональное напряжение сильно не отличалось, разница во времени наступления их смерти объясняется разницей в количестве питательных резервов каждого из них. Пашутин сообщает о преступнике, который умер на шестьдесят четвертый день забастовочной голодовки: «Это говорит о том, что у человека не меньше резервов, чем у животного». Величина резервов у каждого индивидуальна, и это является определяющим фактором при решении вопроса о длительности безопасного голодания без пищи.

За сорок четыре года я провел с больными почти тридцать пять тысяч голоданий от трех дней до трех месяцев, шесть голоданий по шестьдесят дней и более, одно из шестидесяти восьми дней, одно из девяноста дней, буквально сотни голоданий от сорока до пятидесяти и более дней, одно из семидесяти двух дней.

При обсуждении религиозных постов религиозные власти заявляли, что будто бы в древности человек мог вынести голодание легче, нежели сегодня. Но эти заявления основаны на невежестве. Нет причин, по которым сегодняшний американец не может голодать так же долго и с такой же пользой, как древний римлянин, грек или еврей. Не существует физиологического,

биологического или прочего свидетельства того, что природа больше благоприятствовала древним народам, чем нам сегодня. Их конституция была не лучше нашей современной. Несколько лет назад священник из горной местности Ступинг Оук (штат Теннесси) предпринял, по его словам, голодание по указанию Иеговы, который приказал ему ничего не есть впредь до его дальнейших указаний. Священник проголодал 51 день без пищи, а затем, получив свыше приказ прекратить его, прервал его. Незадолго до того из Индии пришло сообщение о голодании в течение 132 дней, которое также было предпринято по религиозным мотивам, и как сообщалось в печати, проводилось явно честно. Русский медик добровольно голодал 60 дней, чтобы дать медицине полезные биологические данные.

Хотя имеется мало доверия к реальности голодания из 132 дней, проведенного членом секты джайнов Муни Шри Мисрилалджи, однако нет и неопровержимого доказательства того, что он так долго голодал. Существуют сообщения о многих случаях голодания различной длительности, вследствие которых наступала смерть, причем в большинстве случаев по вине медиков.

Но ни одно из них не было исключительно долгим, и если бы их проводили правильно, никто из голодающих не умер бы. Среди общественности и в печати обычно принято считать, что если за голоданием не наблюдает медик, его длительность не «научно обоснована». Я, например, проводил голодания свыше сорока лет, и большинство моих пациентов голодали под моим непосредственным наблюдением в клинических условиях. Когда я заявляю, что кто-то из них голодал сорок или пятьдесят дней, я точно знаю, что он не получал в это время никакой пищи. Однако мои голодания, не проводимые под наблюдением медиков, не являются «научно обоснованными», хотя и не имеют никаких вредных последствий. Голодание в сорок дней есть голодание в сорок дней независимо от того, принимает это или нет «научный» мир. «Наука» педантична, высокомерна, эзотерична и часто сумасбродна. Многие мне говорят, что голодание Иисуса является чудом. Утверждается также, что чудесами были длительные голодовки Моисея и Илии. Часто необычными называют два голодания Тэннера из сорока и сорока двух дней. Подобного рода голодания, а их было много, зачастую включают в число исторических курьезов и причуд. Их рассматривают как отдельные и экстраординарные факты, про исходившие время от времени и находившиеся вне пределов возможностей рядового мужчины или женщины. Многие заявляют, что Иисус (или Тэннер) мог голодать сорок дней и выжил (а Тэннер еще и получил от этого явную пользу), а «я не могу обходиться без пищи даже один день». Как пишет доктор Пейдж в «Естественном лечении», «обычно считают, что это необыкновенные люди. Но они необычны лишь в обладании знаниями о возможностях живого организма переносить воздержание от пищи и в стойкости своих убеждений».

Факты, представленные в данной главе, убедительно доказывают, что у Природы нет страха перед голоданием, даже длительным, и что опасность истощения очень отдаленная. Мы можем предпринять длительное голодание в большинстве случаев с полной уверенностью в том, что не погибнем от истощения за несколько дней или даже несколько недель. Это, конечно, не является достаточным основанием, чтобы голодать. Если голодание не дает положительных результатов, один тот. факт, что это не опасно для жизни, недостаточен, чтобы побудить нас воздерживаться от пищи. Целью последующих страниц этой книги является не только показ многих и разных полезных результатов, которые можно извлечь из разумного голодания, но и как голодать для получения максимальной пользы.

Способность к голоданию и выживание

Из вышеприведенного видно, что голодание человеком практикуется при столь же разных обстоятельствах, что и живыми существами более низших форм жизни, и по многим причинам адаптации и выживания. Голодание — это важная часть жизни человека вплоть до нынешнего времени, когда у нас существует фетиш и развилось смехотворное опасение перед лишением пищи даже на день. Совершенно очевидно, что способность обходиться длительное время без пищи столь же важна как средство выживания при многих условиях жизни человека, как и у низших животных. Вполне вероятно, что первобытный человек был вынужден даже чаще, чем современный, полагаться на эту способность, чтобы пережить периоды нехватки пищи. При острой болезни, в частности, способность длительное время обходиться без пищи имеет очень важное значение для человека, поскольку он, видимо, страдает от болезней гораздо больше, чем низшие животные. В этом состоянии, когда, как будет показано ниже, нет сил для переваривания и усвоения пищи, он вынужден опираться на свои внутренние запасы, что он, подобно низшим формам жизни, хранит внутри себя питательные резервы, которые могут быть использованы в чрезвычайной ситуации или при отсутствии поступления новых веществ.

Аутолиз

Чтобы представить, что происходит в голодающем организме, необходимо понять процесс аутолиза, который, будучи очень распространенным в природе, тем не менее обычно игнорируется физиологами. Ранее мы упоминали, что жизненно важные и функционирующие ткани и органы голодающего организма питаются за счет пищевых ресурсов, накопленных в организме. Эти резервы накапливаются в качестве довольно сложных веществ, таких, как сахар (гликоген), жиры, белки и др., и годны для включения в кровоток и использования клетками не более, чем жиры, белки и углеводы другого животного или другой пищи. Прежде чем войти в кровь и ассимилироваться клетками, они сначала должны быть переварены.

Начнем со знакомого примера пищеварения и усвоения части живого организма самим организмом. Прежде чем стать лягушкой, у головастика вырастают четыре лапки. После того, как они полностью сформируются, лягушка более не пользуется своим хвостом, столь хорошо послужившим в стадии головастика, и начинает от него избавляться, но не сбрасывая его, как обычно это представляют, а поглощая его. Хвост состоит из мышцы, жира, нервов, кожи и т. д. И чтобы поглотить эти структуры, лягушка переваривает их в своем желудочно-кишечном тракте так же, как прочие жиры и ткани. С помощью соответствующих энзимов белки и жиры расщепляются на амино- и жирные кислоты. Только после этого они пригодны для повторного включения в кровообращение. Лишь в качестве жирных кислот и аминокислот они могут быть вновь использованы для питания других структур организма лягушки.

В течение всего времени переваривания молодой лягушкой хвоста бывшего головастика она не ест. Фактически она перестает есть, как только у нее появляются лапки. Голодание может быть необходимо для усвоения хвоста; по крайней мере, оно ускоряет этот процесс, ибо принуждает лягушку к потреблению хвоста в качестве пищи, которой нужно питать жизненно важные органы голодающей лягушки.

Этот процесс можно уподобить поеданию жабой собственной кожи. Жабы линяют по нескольку раз в году. Они глотают слинявшую кожу после того, как освобождаются из нее. Чтобы использовать эту кожу, жаба сначала должна переварить ее. Белки и жиры кожи нужно расщепить до простых усваиваемых соединений, таких, как амино- и жирные кислоты. В случае с жабой это происходит в ее желудке и кишечнике. Но в случае с голодающей лягушкой, переваривающей свой хвост, процесс происходит в самом хвосте. Тимус (вилочковая железа), который осуществляет контроль над ростом молодняка, потребляется после завершения им своей работы. Наблюдая за тем, как в случае с этой железой организм избавляется от нефункционирующих и более ненужных структур, можно фактически заключить, что в организме имеются структуры, которые по существу не выполняют никаких функций и были такими на протяжении веков.

Однако в данном случае наш интерес к этой железе и ее поглощению вызван другим обстоятельством. Здесь она упоминается для указания на то, что она расщепляется и поглощается в процессе аутолиза. Не может быть сомнения в том, что вещества, из которых она состоит, повторно используются организмом.

Слово «аутолиз» (*autolysis*) — греческого происхождения и буквально означает «самопереваривающийся». В физиоло гии оно используется для обозначения процесса переваривания или расщепления ткани ферментами (энзимами), вырабатываемыми в клетках. Это — процесс самопереваривания, или внутриклеточного усвоения. Известен ряд аутолитических энзимов, которые носят общее название «оксидазы» и «пероксидазы». Физиологи знают, что протеолитические (способствующие усвоению белков) энзимы образуются во многих, если

не во всех живых тканях. Определенно каждая ткань вырабатывает свой собственный энзим, который, вероятно, при обычных жизненных обстоятельствах используется в регулярных обменных процессах. При прочих условиях энзимы могут быть использованы для переваривания веществ самих клеток.

В своем «Учебнике физиологии» (1946) Зетут и Таттл указывают, что в определенных экспериментальных условиях в результате беспрепятственной деятельности энзимов, обычно присутствующих в печени (протеаза, липаза, карбогидраза), перевариваются белки, углеводы и жиры печени. В обычной жизни переваривание самой печени не происходит. Эти различные внутриклеточные энзимы играют выдающуюся роль в метаболизме пищевых веществ, т. е. в обычной, регулярной функции питания. Несколько знакомых примеров аутолиза помогут читателю понять действие аутолиза при «болезни».

Явления голодания дают много примеров контроля, осуществляемого организмом над его аутолитическими процессами. Например, ткани перевариваются в обратной пропорции (порядке) к их полезности — сначала жиры и патологические образования, а затем уже прочие ткани. Эти ткани (жировые, костная и др.) и питательные вещества (гликоген) не пригодны для поступления в кровоток прежде, чем они будут обработаны энзимами. Действительно, человеческий жир или человеческая мышца пригодны для поступления в кровоток без предварительного переваривания не более, чем жир или мышца коровы или овцы. Гликоген (животный крахмал), накопленный в печени, должен перевариться в простой крахмал прежде, чем он поступит в кровоток. Это превращение сопровождается действием энзимов.

Любому из моих читателей хорошо известно, как на поверхности тела выступает абсцесс и как он вытягивает наружу свое ядовитое содержимое. Но не все знают, что его появление на поверхности кожи возможно лишь потому, что плоть между абсцессом и поверхностью переваривается энзимами, т. е. аутолизируется и удаляется. Поглощение околокостной ткани, появляющейся по краям перелома, становится возможным также благодаря аутолитическому распаду этой околокостной ткани.

У Сильвестра Грэхема была концепция процесса аутолиза и его использования при болезни. Он считал, что общий закон органической жизни состоит в том, что если каким-либо образом или по любой причине катаболические процессы преобладают над процессами анаболическими, организм всегда улавливает и удаляет те вещества, которые наименее нужны ему. По этой причине, говорил он, все патологические образования вроде кист, опухолей, абсцессов и пр. быстро уменьшаются и часто полностью исчезают при жестком и длительном воздержании от пищи, голодании.

Во времена Сильвестра Грэхема многие физиологи считали, что лимфатические железы во всем организме, подобно млечным сосудам в тонком кишечнике, обладают высокой способностью извлекать из тканей питательные вещества, которые они превращают в нечто подобное млечному соку, но более очищенного и возвышенного свойства, и что этот готовый к усвоению материал возвращается в общий кровоток для использования во всех частях организма в качестве питания. Хотя Грэхем и полагал, что «переваривающая способность» лимфатических желез (или, как они их ч часто называют, абсорбентов) была реальной, но придерживался мнения, что физиологи ее преувеличивают. Тем не менее он говорил, что «когда поступление пищи в пищеварительный канал исключительно мало или длительное время отсутствует, лимфатические железы становятся гораздо более активными, чем обычно, и забирают животный жир и прочие вещества, образуя лимфу, имеющую многие характеристики млечного сока и крови, и могут в подобной чрезвычайной ситуации в определенной мере служить цели питания». Он писал, что это не происходит при обычных и спокойных акциях организма, когда пищеварительный тракт поставляет адекватный пищевой материал. Наряду с многими другими

физиологами того времени он рассматривал лимфу в этих обстоятельствах как «в основном, если не полностью, экспериментальную субстанцию». Он не считал, что существуют какие-либо факты, подтверждающие предположения, что конвертируемый подобным образом жир в лимфу используется во время голодания в качестве питания. Он рассматривал жир как в той или иной степени по своей природе неустранимые запасы (в основном нежелательного характера), которые организм вынужден накапливать, поскольку не в состоянии их выводить. И по этой причине жир не пригоден. По его мнению, при абсолютно здоровом состоянии организма между процессами ассимиляции и диссимиляции поддерживается равновесие и потому не происходит никакого накопления жира.

Аутолиз в растениях

Растительное царство изобилует примерами аутолиза, — но для нашей данной цели достаточно привести несколько знакомых примеров. Все луковичные, из которых образцом может служить обычный лук, содержит внутри себя новое растение, окруженное пищей, достаточной для того, чтобы пережить период отдыха, в течение которого оно не берет питание из почвы и воздуха. Лук может прорастать в ведре или мешке, где он хранится. Он выпускает ростки, и вскоре почти вся луковица превращается в зеленые побеги. Сама луковица постепенно становится мягкой, и наконец от нее остается просто оболочка по мере того, как растущее растение переваривает побег и использует содержимое луковицы. Так же растут свекла, репа и многие другие корнеплоды. Путем аутолитического поглощения содержимого корнеплода получается вещество для роста, и даже изъятые из земли эти растения дают стебли и листья и растут. Кто не видел, как домашняя хозяйка сажает сладкий картофель в горшок с водой, подвешивает его и следит за тем, как картофель прорастает? Он выпускает ростки, которые достигают боль шой длины и дают много зеленых листочков. Картофель будет расти до тех пор, пока остается хоть какое-то питание в виде сладкого картофеля. Так называемый ирландский картофель также дает побеги в виде стеблей и листьев, которые берут вещества из клубня как единственного источника питания. При свете стебли и листья растут зелеными, а в темноте — белыми. И если в нескольких футах от этого растения есть щель, сквозь которую проступает даже небольшой свет, эти побеги будут расти в направлении источника света и вытянутся в ту сторону на несколько футов. G помощью ау-толиза накопленные питательные запасы в корнеплодах расщепляются и становятся пригодными для использования молодым растением. Прорастание всех растений из семени происходит за счет усвоения пищевых запасов, накопленных в семени. Семя, как и яйцо у птиц, служит главным образом хранилищем питания. Фактически живая часть семени микроскопична по размерам. Обрезанные роза или инжир, посаженные в почву и политые водой, дают корни и листья и растут. Как листья, так и корни вырастают из того материала, который содержится в черенке. Разр. ежьте лист бегонии на мелкие части, правильно ухаживайте за ними, и каждая из этих частей вырастет в новую бегонию. Вещества каждой части листа используются для того, чтобы создать новое растение. Таковы лишь некоторые примеры аутолиза, перестройки и перераспределения веществ, содержащихся в части целого.

Аутолиз у животных

В самом начале жизни аутолиз является одним из важных процессов. Эмбриональное развитие животного в яйце требует использования накопленной там пищи. Яйцо, большое или малое, имеет живой зародыш, микроскопический по размерам, который является единственно

живой частью яйца. Остальную часть яйца составляет накопленный пищевой материал, из которого появляющееся на свет животное строит свои органы. Этот пищевой материал приспособлен для потребления молодым животным так же, как и взрослым. И прежде чем он может быть использован для построения тканей, он должен быть усвоен, что осуществляется энзимами, вырабатываемыми эмбрионом.

Голодающая саламандра с отрезанным хвостом растит новый хвост. Для этого она использует пищевые запасы с целью получения тех веществ, из которых создается новый хвост. Эти вещества должны быть сначала расщеплены (усвоены, переварены) путем аутолиза и затем использованы для нарастающего хвоста. Здесь мы наблюдаем процесс, в какой-то мере обратный тому, какой видим у лягушки, пожирающей свой хвост.

В одном случае вещества берутся из организма и используются для строительства хвоста, а в другом они берутся из хвоста для того, чтобы питать организм. Быстрый рост потомства у голодных лососей осуществляется путем перемещения веществ из организма в яичники. И аутолиз является необходимым первым шагом в этом перемещении. Организм способен не только строить ткани, он может их также и разрушать. Он может не только переваривать и утилизировать ткани других организмов, но и переваривать и усваивать свои собственные ткани.

Аутолиз при окукливании

Время жизни насекомого в куколке является периодом больших и сложных организационных изменений, порождающих новое и в корне отличное насекомое. Личинки полностью сосредоточиваются на росте и формировании. Они поглощают огромное количество пищи и вырастают большими и толстыми. Тутовый шелкопряд, например, за тридцать дней своего роста из личинки увеличивает вес в пятнадцать тысяч раз. В конце этого периода ему удается соткать для себя кокон, с помощью которого он защищает себя на этой стадии развития. Из кокона появляется не тутовый шелкопряд, а бабочка. Гусеница превращается в куколку. Внешняя поверхность куколки — это твердая скорлупа, обычно коричневого цвета. Из нее появляется бабочка, не червь. Напоминающая червь личинка входит в кокон, или куколку, и выходит взрослой бабочкой, мотыльком, полностью измененной в своих внутренних и внешних структурах, с новыми функциями и новым образом жизни. Именно в стадии окукливания организм насекомого претерпевает полное и коренное преобразование, старые структуры отмирают, происходит замена веществ, создание и перестановка частей, так что то, что появляется из куколки при завершении трансформации, настолько не походит ни на куколку, ни на личинку, что ошибочно это можно принять за абсолютно новый вид насекомого.

Интересно отметить, что в период окукливания насекомое не принимает никакой пищи. В этот период внешнего покоя весь материал, накопленный прожорливой личинкой, используется для сооружения совершенно нового и отличного от прежнего организма. Путем аутолиза старые структуры заменяются, накопленные вещества перевариваются и готовятся к новому применению, перемещаются из одной части организма в другую. И весь этот чудесный процесс превращений происходит, когда насекомое голодает. Это — поразительный пример созидательной работы, которую совершает организм при воздержании от пищи. Однако надо понять, что вещества не могут перемещаться из одной части организма в другую, а ненужные больше структуры не могут сбрасываться, и вещества, из которых те состоят, не могут быть использованы для создания новых структур прежде, чем они сначала не будут переварены. Аутолиз является жизненной стадией развития насекомого как способность строить новые части его организма.

Превращения в насекомых дают нам один из самых замечательных примеров как самого

аутолиза, так и распределения и реорганизации материала, происходящих в живом организме и являющихся постоянной частью жизненного процесса. Личинка обычной мухи растворяется, превращаясь в жидкость, по виду столь же бесструктурную, как и яичный желток. Первоначальные органы разрушаются и формируются новые. Никакие новые материалы, кроме, возможно, воздуха и влаги, не используются при создании этой новой формы. За пятнадцать дней голодания куколка пчелы превращается во взрослую пчелу, и происшедшие изменения сводятся к переходу одной формы жизни в другую с иными органами, иными функциями и совершенно иным образом жизни. Перекормленная гусеница закутывается в герметически непроницаемый кокон и засыпает, и во время сна она превращается в пышную бабочку с яркими крылышками, сияющими на солнце. Во время этого превращения ее мышцы и органы подвергаются растворению в вещество, напоминающее чем-то гной. Все ее внутренние структуры с помощью аутолитических процессов перестраиваются и перераспределяются в разные части организма для полной реорганизации. Превращение куколки в бабочку напоминает действия мага, манипулирующего волшебной палочкой. Здесь мы наблюдаем не просто химический процесс, это — организация и проницание, управляемые замена и перестройка, не просто соединение частей, а созидание сложных органов, которым предстоит функционировать в будущем. В этот период превращений кокон не принимает никакой пищи, весь реорганизационный процесс происходит в состоянии голодания, и вещества, накопленные в организме гусеницы, которая пробивает себе путь в этот мир, используются для превращения «червяка» в бабочку. Замечателен сам процесс превращения, когда не пропадает практически ни одного вещества материала. Веществ одной гусеницы как раз достаточно для того, чтобы сотворить одну бабочку.

Распределение веществ в организме

Тяжело раненное животное отказывается от пищи. И тем не менее его раны заживают. Огромное количество крови, поступающей к ране, представляет собой большой объем пищи, доставленной к этому месту. Кровь является распределяющим посредником во всех высших формах жизни. Голодающее животное использует свои запасы питательных веществ для восстановления порванных или изрезанных тканей. Эти вещества сначала аутолизируются и затем направляются в ту часть организма, где они нужны. Организм может не только распределять свои пищевые запасы, но и перераспределять их. Он обладает способностью перемещать свои химические элементы, и голодание дает этому многие примеры. Аутолиз и делает возможным такое перераспределение.

Способность к перераспределению веществ и ресурсов свойственна всем формам жизни. Эта способность служит постоянной защитой при повреждениях, исключая случаи самых длительных лишений. Усвоение (переваривание) и перестройка частей, наблюдаемые у червей и других животных при лишении их пищи, переваривание и перераспределение запасов, излишков и нежизненно важных тканей, замечаемые у всех животных, вынужденных обходиться без пищи, представляются автору этой книги одними из самых чудесных феноменов во всей сфере биологии.

Аутолиз под контролем

Аутолиз — это строго контролируемый процесс, а не слепое неуправляемое, подобно поведению слона в посудной лавке, действие. Не только на протяжении всего периода голодания, но и на протяжении всего периода истощения организм осуществляет контроль над

аутолизом. В течение обоих периодов ведется самая строгая экономия в усвоении и утилизации не только важных, в том числе жизненно важных тканей, но и тканей менее существенных и расходуемых. Далее мы исследуем контроль над аутолитическим процессом во время голодания. Здесь же я хочу привлечь внимание к тому, что при истощении не только отсутствуют неразборчивые расходы в организме, но имеет место такая защита наиболее важных тканей и постепенное, медленное жертвование менее важными, какие наблюдаются и в период голодания.

Когда лягушка голодает во время пожирании своего хвоста, исчезает только хвост. Ни одна из лапок не подвергается аутолитической дезинтеграции. Не переваривается и не пожирается ни одна нужная структура. Если планария, или плоского червя, разрезать на мелкие части и поместить туда, где они могут получить питание, каждая часть превратится в маленького червячка. При этом каждая такая часть полно стью перестраивается и становится совершенным, но очень мелким червячком. Часть, в которой находилась глотка, ставшая слишком большой для ее уменьшенного размера, разжижается, и создается новая глотка, подходящая для нового размера. Здесь мы имеем дело с похожим процессом, происходящих при окукливании у насекомых. В данном случае проявляется способность сбрасывать какую-то часть и перемещать составляющие ее компоненты. То же самое наблюдается при смягчении и поглощении околокостной ткани вокруг перелома. Переваривается лишь часть костного кольца, оставшаяся же часть сохраняется для укрепления ослабленной структуры.

Доктора Зетут и Таттл указывают, что аутолиз является контролируемым процессом, и приводят следующие примеры четко управляемого аутолиза, который происходит в определенные периоды жизни: «расслабление молочных желез в конце лактации и матки после родов, общее расслабление в старости, растворение экссудата, образующегося в легких при пневмонии». Сюда же надо отнести и расслабление тимуса в период половой зрелости.

Эти авторы приводят и другие примеры контролируемого аутолиза: «При истощении некоторые органы (сердце, мозг) являются абсолютно необходимыми, без их деятельности просто нельзя обойтись. Поэтому их надо снабжать белками. Эти белки получают из скелетных мышц, которые следует рассматривать не только как органы сокращения, но и хранилище белков. Белки мышц и других органов перевариваются внутриклеточными энзимами в растворимые белки, аминокислоты, которые затем доставляются кровотоком в жизненно важные органы. Другой поразительной иллюстрацией переноса белков от одного органа к другому является грандиозное развитие у мечущих икру и голодающих лососей яичников за счет мышц, которые из-за этого теряют до тридцати процентов своего веса».

Ни яичники, ни сердце, ни мозг не могут жить, расти, функционировать на рационе из аминокислот. Им нужны минералы, углеводы, жиры и витамины. Голодающая самка лосося теряет больше, чем вес мышц, она теряет также жир и гликоген. В ее половых железах происходит накопление большого количества фосфора. Интересно отметить, что этот контроль над аутолизом распространяется также на патологические ткани вроде опухолей, отложений, эффузий и т. д. и не ограничивается нормальными тканями. Примеры будут приведены ниже. Тот факт, что аутолиз является строго контролируемым, а не стихийным процессом, является гарантией того, — что жизненно важные органы не будут принесены в жертву даже во время продолжительного воздерживания от пищи. Это гарантия того, что будут усваиваться лишь нежизненно важные органы, а их компоненты будут распространяться по всему организму для питания органов жизненно важных. Из вышеприведенного ясно выявляются три важных фактора.

1. Благодаря наличию внутриклеточных энзимов организм способен усваивать собственные белки, жиры и углеводы.

2. Организм может полностью контролировать процесс самопереваривания и строго ограничивает его несущественными и менее существенными тканями. Даже при истощении, когда жизненно важные ткани разрушаются, имеет место строгий контроль над этим процессом и ткани эти продолжают потребляться соответственно степени их важности.

3. Организм способен утилизировать конечные продукты аутолитической дезинтеграции собственных тканей для питания своих самых важных и существенных частей.

Аутолитический распад опухолей

Доктор Тролл утверждал, что все аномальные наросты обладают более низким уровнем жизненной активности, чем наросты нормальные, и потому их легче разрушить. В равной мере, думаю, верно и то, что не они руководят поддержкой организма, поскольку им не хватает ни нервов, на кровоснабжения. Такое отсутствие поддержки делает их готовой жертвой для аутолитических процессов в организме. Многоопытные в голодании люди утверждают, что при воздержании от пищи аномальные ткани разрушаются и выводятся быстрее, чем нормальные. Физиологи изучали процесс аутолиза, хотя и не предложили никакого его практического использования, кроме как для снижения веса. Физиологам остается понять, что с помощью строго управляемого аутолиза организм способен переваривать опухоли и использовать белки и прочие пищевые элементы, содержащиеся в них, для питания своих жизненно важных тканей. Почему они не исследовали этот важнейший вопрос? А ведь мир знал об этих фактах более ста лет. Сто тридцать лет назад Сильвестр Грэхем писал: «Общий закон живого организма состоит в том, что, когда функция распада превосходит функцию созидания или питания, разлагающиеся абсорбенты всегда первыми захватывают и удаляют те вещества, которые имеют наименьшую пользу для организма и потому все вредные скопления вроде жировиков, опухолей, абсцессов и пр. быстро уменьшаются и часто полностью удаляются при строгом и продолжительном воздержании от пищи или голодании».

Процессу аутолиза может быть придана большая практическая польза, и он может быть использован для избавления от опухолей и других образований. Чтобы целиком это понять, читателю необходимо знать, что опухоли состоят из плоти, крови и кости. Существует много названий разных опухолей, и сами названия указывают на тип ткани, из которой состоит данная опухоль. Например, остеома состоит из костной ткани, миома — из мышечной, невринома — из нервной, липома — из жировой, фиброма — из волокнистой, эпителиома — из эпителиальной и т. д. Образования этой природы технически известны как неоплазмы (новообразования) для различения их от простых нарывов и выпуклостей. Большая шишка на груди может быть не более как расширенная лимфатическая железа или увеличенная молочная железа. Подобное увеличение желез может быть очень болезненным, но не быть неоплазмой. Опухоли, будучи из такого же типа ткани, что и другие организменные структуры, уязвимы для аутолитической дезинтеграции как нормальные ткани и подвержены, как показывает опыт, растворению и абсорбции при разных обстоятельствах, но особенно при голодании. Человек, который может понять, как голодание сокращает количество жира в организме и как оно уменьшает размер мышц, может и представить, как оно же уменьшает величину опухоли или заставляет ее вовсе исчезнуть. Ему лишь надо осознать, что процесс дезинтеграции (аутолизации) опухоли происходит гораздо быстрее, чем в нормальных тканях.

В работе для студентов-физиологов «Заметки об опухоли» Фрэнсис Картер Вуд пишет: «Отмечалось стихийное исчезновение в течение более или менее длительного времени очень небольшой части человеческих злокачественных опухолей. Наибольшее число таких исчезновений последовало за неполным хирургическим удалением опухоли. Далее по скорости

исчезновения шли опухоли при каком-либо остром фебрильном процессе и менее часто в связи с каким-либо изменением метаболических процессов в организме, таким, как чрезмерная кахексия (общее истощение), искусственная менопауза или пуэрперальный (послеродовой) период».

Ничто не вызывает столь глубоких изменений в метаболизме, как голодание, и изменения эти носят характер, наиболее подходящий для того, чтобы произвести аутолиз опухоли, злокачественной или иной другой. Условия, которые, по Буду, вызывают стихийное исчезновение опухолей, — это большей частью «несчастные случаи» и не находятся в пределах сознательного контроля. В то же время голодание можно начинать и осуществлять под контролем и по желанию в любой период времени. Как правило, после хирургических операций происходит рост опухоли. Стихийное ее исчезновение после неполного удаления редко. То же можно сказать о кахексии и искусственной менопаузе. При лихорадках во многих тканях организма происходит быстрый аутолиз и активная восстановительная работа. Но вызывать лихорадку по желанию мы не можем. Беременность и роды производят в организме много глубоких изменений, но они, естественно, не могут быть рекомендованы больным женщинам в качестве средства от опухоли. Даже если бы это было желанным, то это был бы процесс «наугад». А результаты голодания определенные, в этом процессе нет ничего наугад, он всегда работает в одном общем направлении. Лихорадка — это целительный процесс и помогает удалить причину опухоли. Никакая из упомянутых Вудом причин стихийного исчезновения опухолей не вызывает устранения самой их причины. Голодание же как раз очень помогает такому устранению. Во время голодания накопления излишних тканей тщательно «разбираются» и анализируются, их наличные компоненты направляются в «отдел питания» для использования в качестве питания важных тканей, остальные же полностью и постоянно удаляются.

Ввиду разнообразия обстоятельств — некоторых известных, некоторых нет — скорость рассасывания опухолей у голодающих разная. Общее состояние больного, объем излишков в организме, тип опухоли, ее твердость или мягкость, локализация, возраст больного — все это, как известно, влияет на быстроту исчезновения опухоли. Позвольте привести два чрезвычайных случая, чтобы показать широту вариантов в этом отношении.

Женщина около сорока лет имела фиброму матки величиной со средний грейпфрут. За двадцать восемь дней полного воздержания от пищи (кроме воды) опухоль полностью рассосалась. Это была необычно быстрая абсорбция. Другой случай с опухолью подобного вида у женщины того же возраста. В этом случае опухоль была величиной с гусиное яйцо. Одно голодание в течение двадцати одного дня сократило опухоль до размера грецкого ореха. Голодание было прервано ввиду возвращения голода. Потребовалось еще одно голодание через несколько недель из семнадцати дней для завершения полного рассасывания опухоли. Это был необычайно медленный темп ее поглощения.

Опухолевидные шишки на груди женщин величиной от горошины до гусиного яйца исчезают в течение голодания от трех дней до нескольких недель. Следующий примечательный случай подобного рода может оказаться интересным и поучительным для читателя: у молодой женщины двадцати одного года на правой груди была большая твердая шишка величиной немного меньше бильярдного шара, которая в течение четырех месяцев причиняла ей сильную боль. Наконец, она проконсультировалась у врача, который поставил диагноз — рак — и настаивал на немедленном удалении опухоли. Женщина пошла к другому врачу, третьему, четвертому, и каждый из них ставил тот же диагноз и настаивал на немедленном удалении опухоли. Но вместо того, чтобы обратиться к хирургии, она занялась голоданием и ровно через три дня голодания без пищи «рак» и сопутствующая боль исчезли. Тринадцать лет прошло без

всякого рецидива и я полагаю, что этот случай законно можно считать исцелением. Сотни подобных случаев при голодании убедили меня, что многие «опухоли» и «раки», удаляемые хирургами, не являются опухолями и раками. Они заставляют меня очень скептически относиться к статистике, показывающей, что ранняя операция предотвращает или излечивает рак.

Разрешите мне привести сравнительно недавний случай из моего собственного опыта. Один предприниматель привез ко мне свою жену из Лос-Анджелеса. Опухоль на груди заставила ее обратиться к двум — трем врачам из этого города. И каждый из них настаивал на немедленном удалении груди. Я прописал ей голодание, которое продолжалось тридцать дней. В конце голодания опухоль, которая вначале была с грецкий орех, уменьшилась до размера горошины. Менее чем за месяц пребывания на овощной и фруктовой диете исчезла и она. Впоследствии женщина родила пятерых детей с интервалами в два года. Она кормила грудью первых трех детей в течение двух лет, а двух последних в течение восемнадцати месяцев каждого, и во всех периодах кормления грудь хорошо функционировала. Здоровье и энергия ее детей представляли недвусмысленное свидетельство качества материнского молока. Разве это не лучше удаления опухоли? А был ли это исключительный случай? Ни в коей мере. Я постоянно наблюдал такие случаи. И они ежедневно встречаются в разных частях мира в клиниках, практикующих голодание.

Устранение опухоли методом аутолиза имеет несколько преимуществ над хирургическим удалением. Хирургия всегда опасна, аутолиз — физиологический процесс и не несет с собой опасности. Хирургия всегда снижает жизненную активность и тем самым усугубляет искажение метаболизма, которое стоит за опухолью. Голодание, которым ускоряется аутолиз опухоли, нормализует питание и позволяет удалять накопленные токсины, тем самым помогая устранению и самой причины опухоли. После операции опухоли имеют тенденцию к возвращению. После же их аутолитического устранения тенденция к рецидиву малая. Часто после операции опухоли возвращаются в злокачественной форме. Голодание ликвидирует тенденцию и к злокачественности.

Доктор Дж. У. Армстронг (Англия) говорит: «Я наблюдал лечение голодом, лишь с водой, опухолей женской груди (в некоторых случаях после диагноза „специалистов“, в основном после самодиагноза), которые исчезали в период от четырех до двадцати дней». По словам Бернарра Макфедде-на, его «опыт голоданий вне всяких сомнений показал, что чужеродная опухоль любого вида может абсорбироваться в кровообращение, просто заставив организм использовать каждый ненужный содержащийся в нем элемент в качестве пищи. Когда чужеродное тело становится твердым, иногда одно длительное голодание не дает результата, но если опухоли мягкие, такое голодание обычно заставляет их рассасываться». Во время самого длительного голодания мистера Пирсона небольшая опухоль, существовавшая у него более двадцати лет, рассосалась и более не возвращалась. Доктор Хаззард зафиксировала избавление в результате пятидесятипятидневного голодания от опухоли, когда был поставлен диагноз «рак желудка». Тилден, Вегер, Рабаглиати и многие другие отмечали много подобных случаев. Я наблюдал неоднократно случаи рассасывания опухолей у моих собственных больных. За тридцать дней голодания произошло, например, полное выздоровление от «рака» матки. Я наблюдал многочисленные случаи полного рассасывания небольших опухолей и значительного сокращения крупных. За последние пятьдесят лет в Европе и США имели место тысячи случаев аутолитического рассасывания опухолей. Эффективность этого метода не подлежит никакому сомнению.

Я не могу дать никакой определенной информации о костных опухолях и опухолях на нервной ткани. Но поскольку эти опухоли подчиняются тем же законам, что и другие опухоли, я

склонен думать, что они могут быть аутолизованы столь же эффективно, как и другие опухоли. На моем собственном опыте я наблюдал, как при голодании много численные фибромы матки и молочной железы, липомы в разных частях организма, ряд эпителиом, целая серия миом и несколько опухолей в ранней стадии рака аутолизировались и рассасывались. Я видел, как во время голодания исчезали бородавки, но на многие бородавки голодание, видимо, не оказывало никакого влияния. Я никогда не видел, чтобы процесс голодания повлиял на родинки. Я видел, как голодание полностью разрушило несколько кист, а в ряде случаев просто уменьшило их размеры. Вспомним, что и Грэхем упоминал о рассасывании кист с помощью голодания.

Пределы аутолиза

Процесс аутолиза определенно имеет свои пределы. Например, в случае с опухолью, которой позволили разрастись до таких больших размеров, что потребовалось несколько длительных голоданий на протяжении двух лет и более при строгом графике питания между голоданиями, чтобы ее разрушить и поглотить, если вообще это можно сделать. Несколько лет назад в Чикаго была школа, которая учила, что при голодании «нормальная ткань может быть потреблена до того, как будут использованы больные ткани». Эта школа не ограничила свое заявление опухолями.

Но действительно существуют некоторые условия, при которых это может быть фактом — при крупных опухолях. Однако кроме как при крупных опухолях такое вряд ли возможно в любом излечимом случае. Это может иметь место лишь в редких случаях, когда размер больной ткани очень велик и когда все эти случаи, вероятно, неизлечимы. Вообще здоровые ткани используются не так быстро, как больные, и опухоль «истощается» прежде организма. За исключением случаев, когда опухоль очень большая, можно быть уверенными, что во всех остальных случаях голод вернется до того, как будет причинен вред жизненно важным органам. Не раз при раке, когда для уменьшения боли принимались наркотики, я видел, что трех- или четырехдневное голодание приносило облегчение.

Нужно отметить еще одно ограничение — опухоли, локализация которых блокирует лимфоток, продолжают расти (питаясь за счет находящейся за ними лимфы), несмотря на голодание.

В случаях, где полное рассасывание не достигается, опухоль значительно уменьшается до размера, не представляющей угрозы организму. И последующий должный образ жизни предотвратит ее дальнейший рост. Мы наблюдали ряд случаев, когда в результате правильного образа жизни после голодания наступало фактически дальнейшее уменьшение опухоли.

Возражения

Выдающийся натуропат доктор Джеймс С. Томсон (Эдинбург) высказал возражение против применения голода для аутолитической дезинтеграции опухолей. Он говорит, что «если аутолиз осуществляется удовлетворительно, т. е. энергично и полно, то это означает, что во время голодания больной живет на больной плоти, т. е. на собственной старой опухоли, состоящей из нездоровых тканей, кои в противном случае не превратились бы в опухоль. Соответственно чем лучше идет процесс в период голодания, тем очевиднее, что в это время больной раздражителен, беспокоен и временами подавлен».

Хотя я и сомневаюсь, что ткань, образующая большинство человеческих опухолей, столь же плоха, как и мясная пища, регулярно потребляемая мясоедами, все-таки в том, что говорит доктор Томсон, есть малая толика правды. Однако надо указать на то, что большинство

опухолей небольшие, на их рассасывание часто уходят дни и недели, так что количество материала, которое опухоль оставляет на аутолиз ежедневно, очень невелико: несколько граммов в день — вот все, что она дает, негодные же совсем части из организма выводятся. Питание, которое жизненно важные органы получают в это время, дают накопленные пищевые резервы, а не ткани самой опухоли — количество материала, поставляемого опухолью, столь незначительно, что им можно пренебречь. Я сомневаюсь, что раздражительность, беспокойство и депрессия, которые лишь изредка сопровождают процесс дезинтеграции опухоли, есть следствие исключительно малого количества негодного пищевого материала, который поставляется опухолью. Эти состояния, наиболее вероятно, являются результатом действия токсинов, которые аутолитический процесс высвобождает из опухолевых и прочих тканей, ибо не только сама опухоль непригодна для питания, но и многие ткани организма используются как хранилища неудаленных отходов и лекарств. Один из самых важных процессов, который осуществляется во время голодания, это процесс очищения от всей этой непригодности. Опухолевая ткань не единственная, которая аутолизируется и устраняется. И если этот процесс вызывает некоторый дискомфорт, даже реальную боль, то через это определенно стоит пройти ради блага, которое за этим последует.

Голодание — не смертельное истощение

Слово «старвейшн» (истощение) происходит от древнеанглийского «стеорфан», что означало «умирать». Сегодня оно используется почти всегда для обозначения «смерти от отсутствия пищи». Когда мы говорим рядовому человеку и даже рядовому врачу о голодании, тот сразу рисует себе картину ужасных последствий, которые, как он думает, должны неизбежно произойти из-за лишения его пищи даже на несколько дней. Физиологи, врачи, биологи, прочие профессионалы, которые должны были бы лучше знать и быть более точны при использовании терминов «голодание» («фастинг») и «истощение» («старвейшн»), также виноваты в запутывании этих двух терминов. Члены «ученой профессии» обычно применяют эти термины в качестве синонимов, тем самым помогая увековечить это заблуждение. Это действительно так. Но при обсуждении этого вопроса с физиологами и другими учеными я увидел, что они близоруки и просто не способны провести четкое различие между двумя процессами.

Страх перед голоданием поддерживается прессой, которая и до сих пор публикует историю о ком-то, кто умер при голодании, и эта смерть неизменно приписывается «смертельному» голоданию. Эти смерти представлены как «страшные примеры» «зла голодания». Но как редки такие смерти? И было бы поучительно узнать подробности каждой из них. И если бы мы могли знать эти подробности, мы, несомненно, нашли бы, что большинство из этих смертей вовсе не были следствием воздержания от пищи. Они явились результатом неисправимого повреждения какого-то жизненно важного органа (органической болезни); или какая-то из них, возможно, была следствием случайно затянувшегося периода воздержания от пищи за пределы периода голодания; некоторые смертельные случаи — из-за неправильного прерывания голодания, а некоторые — вследствие приема лекарств. Но люди ежедневно умирают от ненужных и «неудачных» операций, и пресса хранит об этом молчание. Ежедневно люди погибают от лечения лекарствами, однако редакторы и журналисты игнорируют эти смерти. Их мишенью является голодание.

Неграмотный врач воображает, что кровь и жизненно важные и функционирующие ткани организма начинают разрушаться в тот самый момент, когда их лишают пищи, что тогда же немедленно наступает деструкция организма и с каждым днем голодания происходит все большее разрушение жизненно важных тканей. То, что это представление ложно, станет очевидным из последующего. Ранее было показано, что организм постоянно накапливает внутри себя запасы пищи, достаточные для того, чтобы продлить его жизнь на значительное время в случае нехватки питания или в случае болезни, когда принимаемая пища не может усваиваться. Мы видели, как организм питается этими запасами и как жизненно важные ткани организма потребляют наименее важные с тем, чтобы даже если произойдет действительное истощение, почти не было вреда для органов жизненно важных. Пока в организме имеются пищевые запасы, человек, воздерживающийся от пищи, голодает. Когда эти запасы ис черпаны до предела, за которым уже отсутствует больше способность к поддержанию жизненных функций, дальнейшее воздержание становится опасным и начинается смертельное истощение. Лишь после того, как достигнут этот предел, реальный ущерб наносится жизненно важным органам и их функциям. Как правило, при должных внешних условиях можно голодать недели и даже месяцы, прежде чем наступит предел истощения. «Вполне вероятно, — пишет Эптон Синклер, — что люди умерли от истощения за три-четыре дня. Но истощение существовало в их сознании: их убил страх».

Лабораторные работники описывают деструктивные изменения в поджелудочной, надпочечных железах и прочих органах и железах организма как результат его истощения. Но

эти изменения происходят после того, как прошел период собственно голодания. Жизненно важные клетки органов и желез — те самые, что производят действительную физическую и химическую работу в этих органах, — не разрушаются до тех пор, пока не начинается фактическое истощение. По словам Моргулиса, «не говоря уже о чисто патологических явлениях в терминальных стадиях голодания (периода собственно истощения), необходимо отметить, что гистологические особенности, появляющиеся в самом начале истощения, связаны с изменениями в коллоидном состоянии протоплазмы, а вовсе не являются дегенеративными по сути. Прогрессирующие атрофические изменения, сопровождающие голодание, всего лишь следствие постепенного уменьшения метаплазменных инклюзий, которые представляют питательные резервы клеток. Не является поэтому патологическим явлением и атрофическое сокращение как клеток, так и их ядер. Более того, морфологические процессы при голодании не являются непременно деструктивными, размножение клеток происходит даже тогда, когда организм лишается питания на длительное время».

Это означает, что за исключением периода действительного истощения утрата частей во время голодания есть результат использования тех частей клеточной протоплазмы, которые содержат продукты их секреций, а не продукты реального распада собственно клетки. В процессе голодания происходит медленное использование метаплазмы и на этой основе постепенное сокращение величины клеток и, следовательно, органа, а не реальное ухудшение клеточной структуры, тканей и органов.

Моргулис делает осторожное, даже, вероятно, сверхосторожное заявление о том, что голодание, влекущее за собой потерю 10–15 % веса, является безвредным и обычно благотворным и что опасный предел при голодании начинается при потере веса от 25 до 30 %. Некоторые животные восстанавливались после потери 60 % веса. То же самое мы не раз наблюдали при голодании у человека.

Некоторые люди умирали при голодании от серьезных органических «болезней». При вскрытии в организме умерших оставалось еще значительное количество жира, чего почти никогда не бывает при смерти от действительного истощения. За исключением одного-двух случаев, когда сердце так и не восстановилось в достаточной мере или ранее была тяжелая болезнь сердца, во всех остальных случаях голодания сердце было найдено нормальным, в то время как при истинном истощении сердце всегда сокращено или заметно атрофировано. При смерти во время голодания поджелудочная железа поражается мало, если вообще поражается, в то время как при истощении она почти полностью отсутствует. В первом случае объем крови нормальный, анемия отсутствует, а при истощении относительный объем крови уменьшается и обычно имеет место заметная анемия. При истощении язык остается обложенным, дыхание тяжелым, пульс и температура ниже нормы, и голод может в одночасье исчезнуть на многие дни. Смерть может наступить в любое время из-за нефункционирования какого-то важного органа, который настолько поврежден, что фатальный исход нельзя предотвратить никакими мерами. Однако смерть вследствие воздержания от пищи не может наступить, пока не будет израсходован весь возможный питательный материал. «Настоящее истощение, — пишет Синклер, — начинается только тогда, когда от организма остаются скелет да кишки». К счастью, в этом положении мы не остаемся незащищенными. Прежде чем наступает опасный предел, появляется настоятельное требование пищи. Поэтому мы гово рим, что пока чувство голода отсутствует, человек голодает. Но после появления голода, если пациент продолжает воздерживаться от пищи, наступает истощение. Помимо возврата чувства голода существуют, как уже отмечается в других частях этой книги, прочие показатели того, что организм готов к приему пищи. Кэррингтон выразил это следующими словами: «Голодание является научным методом избавления организма от больной ткани и вредных веществ, сопровождаемым

благотворными результатами. А истощение есть лишение ткани питательного материала, которого та требует, и неизменно сопровождается катастрофическими последствиями. Весь секрет в следующем: голодание начинается с пропуска первого приема пищи и заканчивается возвращением естественного голода, в то время как истощение лишь начинается с возврата естественного голода и заканчивается смертью. Там, где кончается одно, начинается другое. В то — время как последний из этих процессов использует здоровые ткани, изнуряя организм и лишая его жизненной силы, первый лишь устраняет негодный материал и бесполезные жировые отложения, тем самым высвобождая энергию и в конечном счете возвращая организму тот справедливый баланс, который мы именуем термином „здоровье“.

Профессор Моргулис делит то, что он называет „истощением“ (или „изможденнем“), на четыре периода, при этом „на каждый из них приходится примерно одна четвертая часть общей потери веса, установленной на момент смерти“. Первый период — это „переход от состояния адекватного питания к основному метаболизму голодания“, когда „организм, перестраиваясь, переходит с уровня метаболизма до голодания на уровень метаболизма истинно физиологического минимума, характерного для данного индивида“. Различие между двумя следующими периодами не очень заметно и нечетко обозначено. Они составляют по сути один период, разделенный на „раннюю и позднюю фазы“, — „не очень четкие и постепенно переходящие одна в другую“. В этих двух фазах „физиологическая активность минимальная, свойственная данному индивиду“. Их продолжительность определяется как размерами животного или человека, так и их наличными избыточными питательными резерва ми. Заключительный, или четвертый период „характеризуется преобладанием патологических явлений, вызываемых длительной нехваткой питания и истощением тканей. Это — подлинный период истощения, наступающий тогда, когда пищевые запасы организма практически исчерпаны.

Профессор Моргулис определяет весь период — с пропуска первого приема пищи до момента, когда смерть, наконец, завершает ситуацию, — как „истощение“ и как „голодание“. Он применяет оба термина в качестве синонимов и не проводит различия между истощением и голоданием, как это делаем мы. Надо отметить, что все патологические явления, о которых нас так часто предостерегают, принадлежат к четвертой стадии „изможденния“, или к периоду собственно истощения, в отличие от голодания при нашем применении этих терминов.

Моргулис указывает, что „морфологические изменения, наблюдаемые в начальной стадии истощения, практически идентичны тем изменениям, которые обычно выявляются в каждом патологическом состоянии и не представляют ничего особенного“, и предполагает, что, вероятно, все „патологические изменения тканей, являются в первую очередь результатом истощения“. Учитывая далее, что „истощение“ имеет четыре периода, Моргулис заявляет: „Все научно исследованные голодания у людей были относительно небольшой длительности. При самом длительном голодании подобного рода продолжительностью в сорок дней у Сакки тот потерял лишь 25 % своего первоначального веса. Поэтому, судя по потере веса, эксперименты с человеком не продлевались за пределы того, что можно считать второй стадией истощения и, независимо от длительности воздержания, не оказывали вредного влияния на людей, поскольку голодание постоянно прерывалось задолго до наступления стадии полного истощения. Говоря о голодании Леванзина продолжительностью 31 день в институте Карнеги, Моргулис пишет, что это голодание выходило за пределы первых двух периодов. В первый произошла потеря 10 % веса, что представляет собой "переход от метаболизма хорошо упитанного человека к метаболизму состояния голодания". К концу 31-дневного голодания Леванзин потерял 20 % веса. «Исходя из максимальной потери, он, вероятно, мог бы выжить и при потере сорока процентов, — пишет Моргулис, — ясно, что его голодание могло бы длиться еще месяц, прежде

чем наступила бы смерть». Другими словами, голодание было прервано на сравнительно ранней стадии. Принимая во внимание, что вторые 20 % веса не были бы потеряны так быстро, как первые 20 %, очень возможно, что он мог бы проголодать гораздо больше месяца, прежде чем наступила смерть.

Представление, что человек или животное могут выдержать потерю 40 % веса до наступления смертельного исхода, на практике нельзя принимать слишком серьезно. Изможденный мужчина или женщина весом всего 90 или 100 фунтов явно не могут позволить себе потерю 40 % своего веса. С другой стороны, человек, который должен весить около 150 фунтов, но практически весит 350 фунтов, может позволить потерю гораздо более 50 % своего веса. Шоу-голодальщики выдерживали снижение веса до 30 % без какой-либо значительной утраты своей жизненной энергии.

Сильвестр Грэхем отрицал, что толстый человек при длительном воздержании от пищи живет дольше, чем человек худой. Он писал: «Если жир предназначен для питания организма при длительных голодовках и если очень толстого человека, наслаждающегося тем, что обычно называют „хорошим здоровьем“, и худого, но здорового человека запереть вместе и обречь на смерть от истощения, то толстый вроде должен терять вес значительно медленнее и жить гораздо дольше, чем худой. Но в действительности все наоборот. Худой человек будет терять вес гораздо медленнее и жить на несколько дней больше, чем толстый, несмотря на все то питание, какое последний может получить из своих резервов».

Тролл придерживался той же точки зрения, что и Кэррингтон, говоря о заявлении Грэхема: «Я могу сказать, что это точно соответствует моему собственному опыту». Предлагаемое разъяснение состоит в том, что хотя толстый человек и имеет большие запасы жира, ему не хватает других необходимых питательных элементов. По мнению названных ученых, жировая ткань непременно является больной, дефектной. Тролл говорил: «Кормите собаку лишь сливочным маслом, крахмалом и сахаром и вы сэкономите у нее потребление жира. Но она умрет все же от истощения. Она будет полной, округлой, дородной и, тем не менее, умрет от изможденния». Это, видимо, как раз то, что происходит, как они думали, с голодающим толстым человеком. Но это — априорный вывод, ибо эксперимент так и не был поставлен и не подтверждается экспериментами на животных. В этом и заключается, как я уже подчеркивал, большое различие между голоданием и просто недостаточной диетой из числа тех, например, что описал Тролл. Конечные результаты двух таких типов питания очень различны. Возможны случаи, когда толстые люди умирают от истощения раньше, чем худые, вследствие того, что питательные резервы у них настолько несбалансированные что они не могут долго обходиться без пищи. Я лично проводил голодания с толстыми мужчинами и женщинами, которые голодали неудачно и выдерживали голодание не так хорошо, как многие худые. И я не уверен, что у этих людей волнения не были, в основном или полностью, ментального свойства. Вследствие своей любви к еде и из-за беспокойства и раздражения, когда его лишают пищи, толстяк фактически способен убить себя, в то время как худой человек в подобных же условиях предается философским рассуждениям о жизни и смерти.

Если существует такое понятие, как несбалансированные резервы (а я полагаю, что так и есть), то разумно, когда худой при той же диете, что и у толстого, тоже может пользоваться несбалансированным питательным резервом, как и толстый.

Наибольший расход при голодании составляют те самые питательные элементы, которые больше всего преобладают в рационе большинства людей, в то время как организм тяготеет к тем элементам, которые обычно отсутствуют. Тенденция состоит в том, чтобы восстановить питательный баланс. И то, что толстый, который неудачно голодает, не имеет всех тех трудностей, которые проистекают от голодания, как только он получает свои первые полстакана

фруктового сока, говорит о том, что его волнения носят ментальный характер. Заявление Грэхема, что толстый человек теряет вес гораздо быстрее, чем худой, в буквальном смысле правильно. Но он не увидел того, что эта быстрая потеря веса непродолжительна. Действительно, мы часто видим, как толстые женщины, предпринявшие голодание ради снижения своего веса, теряют 20–25 фунтов в первые две недели, 6 фунтов в третью и 2 фунта в четвертую: быстрые темпы потери веса недлительны. Некоторые худые люди также быстро теряют вес в первые несколько дней голодания.

Голодание из 100 и более дней может выдержать, даже при самых благоприятных условиях, лишь человек, обладающий на этот период времени достаточными питательными ресурсами для поддержания своих жизненно важных органов и функций. Чем меньше количество резервных питательных запасов, при прочих равных условиях, тем раньше наступает период истощения.

То, что Моргулис классифицирует как первые три стадии истощения, мы классифицируем как период голодания. Его четвертая стадия истощения классифицируется как «период истощения». Голодание начинается с пропуска первого приема пищи и заканчивается возвратом естественного голода, истощение начинается с возврата голода и заканчивается смертью. Голодание — заметно благотворно, истощение — заметно вредно. Именно потому, что средний медик не учитывает эти две стадии воздержания от пищи и думает, что патология, развившаяся в период истощения, относится также и к периоду голодания, выставляет свои необоснованные возражения против голодания.

В лаборатории доктора Лазарева было убедительно продемонстрировано, что изменения в разных органах явно относятся к определенным стадиям голодания и истощения. Жизненно важные органы не начинают разрушаться, как только пропускается первый прием пищи. Голодание относится к тому периоду, во время которого имеется достаточно питательных резервов для поддержания жизненной целостности организма. Поэтому период голодания определяется величиной наличных резервов организма. Истощение наступает после того, как резервные запасы настолько исчерпаны, что более не могут поддерживать функциональную и структурную целостность организма. Тысячи голоданий, продолжительностью от нескольких дней до трех месяцев, у старых и юных, обоих полов, при всяких жизненных обстоятельствах, показали, что человек не только может длительное время обходиться без пищи, не нанося этим себе вреда, но и получает от правильно проведенного голодания большую пользу. Истощение есть смерть. Голодание есть жизнь. Бессмыслен панический страх перед пропуском нескольких приемов пищи, который распространен ныне как в обывательских, так и в профессиональных кругах. Страх перед голоданием — это глупый страх. «Я не собираюсь голодать», — говорит давно страдающий больной, когда ему советуют это сделать. «Я не собираюсь умирать от голода», — заявляет мистер Обыватель, которому рекомендуют поголодать. Он даже предостерегает других, кто голодает, что те умрут от истощения. Врачи вызывают в своем воображении ужасные последствия обхождения без пищи в течение нескольких дней и недель. Они называют людей, проводящих голодание, «докторами-смертниками от голодания». Хотя мы против того, чтобы позволить людям «голодать до смерти», мы не занимаем решительной позиции против тех, кто желает голодать, напротив, мы поддерживаем это.

Несколько лет назад в Олдершоте несколько английских солдат умерли после восьми часов летних маневров, когда их лишили на это время пищи. Утверждалось при этом, что они умерли от истощения. Английский врач А. Рабаглиати заявил, что солдаты «не умерли и не могли бы умереть от истощения» и сопоставил их с его больными, которые голодали и чьи голодания «не часы, и не дни, а недели, благодаря чему во многих случаях пациенты избавились от тяжелых и застарелых болезней». Вероятнее всего, что этих солдат погубили усталость и жара, ибо до того они были любителями много поесть и много попить и потому у них не было ни выносливости,

ни сопротивляемости.

По моему мнению, основанному на более чем сорокалетнем опыте проведения многих тысяч голоданий людей всех возрастов и всех состояний, из которых многие голодали очень длительное время, голодание никогда не являлось причиной смерти. При этом прошу читателя при оценке этого мнения иметь в виду определение голодания, данное ранее, и различие между голоданием и истощением. Он дол жен также учитывать, что смерть может произойти во время голодания по причинам, вовсе не связанным с отсутствием пищи, подобно тому, как она может произойти и тогда, когда больной регулярно питается. Человек способен голодать в последних стадиях рака и умереть от рака вне связи с самим голоданием. Он умирает, и в большинстве случаев так же быстро и еще быстрее, когда питается. Заявлять, что питающийся больной раком умирает от истощения значит доводить до последнего предела общий предрассудок. Частота, с какой «внезапная смерть» от болезни сердца следует за особенно тяжелым приемом пищи у мужчин и женщин, регулярно питающихся и не голодавших ни одного дня, должна быть достаточным основанием для того, чтобы побуждать думающего мужчину или женщину остановиться прежде, чем приписывать смерть голодающего человека самому голоданию. Я не припомню случая, когда бы сердечный больной умер при голодании, в то время как знал нескольких людей с этой болезнью, которые умерли в процессе питания. Я видел, как больные, предпринявшие голодание, выздоравливали, и также видел других, кто умер вскоре после прерывания голодания. Известно, что человек с серьезным сердечным заболеванием может внезапно умереть даже при регулярном питании; такой человек может умереть и при голодании. Было бы неправильно сказать, что человек, который умер при голодании, был убит этим голоданием; человек умирает от сердечной болезни и при регулярном питании.

Однажды меня позвали к человеку с последней стадией легочного туберкулеза, который предпринял голодание под собственную ответственность. Я высказал мнение, что в своем воздержании от пищи он зашел слишком далеко. Я сомневался, что тот может выздороветь. Через два дня больной умер. От чего он умер — от туберкулеза или от голодания? Я думаю, и от того, и от другого. Он говорил мне, что страдал так много и так долго, что предпринял голодание с решимостью или выздороветь, или умереть в ходе его и что ему безразлично, будет он жить или умрет.

На основе ряда моих экспериментов я убедился, что при раке печени и раке поджелудочной железы голодание ускоряет фатальный конец. Существуют, конечно, условия, при которых голодание, в том числе длительное, нежелательно. Голоданием нельзя злоупотреблять. Однако результаты при его злоупотреблении не следует использовать и для осуждения всего метода. В 1906 году моложавый восьмидесятилетний вегетарианец из Англии С. П. Ньюком, последние годы жизни посвятивший поискам средства от рака и претендовавший на то, что ему удалось вылечить один случай рака с помощью голодания, заявил, что слово «истощение» является правильным применительно к раку: «Больной голодал, но рак погубил из-за отсутствия питания».

Высказывается мнение, что «естественной смерти» следует помогать полным воздержанием от твердой пищи, ибо пичкать пищей умирающего — жестокая практика. Программа насыщения его вызывает и усиливает агонию, ускоряет смерть и «делает самые скорые похороны необходимостью». Действительно, умирающий больной, которого не кормят, более спокоен и с большей вероятностью сохраняет ясное сознание до самого конца. Вряд ли в фатальных случаях воздержание от пищи ускорит конец. Фактически же, при некоторых исключениях, оно наиболее вероятно продлит существование.

Обоснование голодания

Мы предпринимаем голодание во имя конечного блага и имеем право требовать, чтобы результат, ради которого мы голодаем, обязательно оправдал это средство его достижения. Мужчина или женщина, которым предстоит решить — голодать или не голодать — вправе спросить: какая мне будет польза от того, что я на время откажусь от вкусовых удовольствий?

Прежде чем приступить к голоданию, мы имеем право спросить: «Зачем я должен обязательно голодать?», а также право рассчитывать на то, чтобы из этого получилось какое-то стоящее и постоянное обретение. Тот факт, что человек или животное голодает, и даже длительное время, хотя в высшей степени и интересен, но сам по себе еще не является достаточным основанием для голодания. Голодание бесполезно, если не приносит пользы.

Выше подробно излагались четыре важных момента голодания, а именно:

а) голодание как физиологический отдых дает тканям и органам возможность для их восстановления, обновления и восполнения. Поврежденные органы восстанавливаются, изношенные и больные клетки отторгаются и удаляются;

б) голодание как физиологический отдых позволяет вернуть утраченную энергию;

в) голодание, поскольку оно заставляет организм опираться на внутренние резервы, способствует устранению (путем аутолиза) наростов, нарывов, отложений, эффузий и излишеств. Последние тщательно «ревизуются», и полезные компоненты используются для питания жизненно важных тканей, а бесполезные выводятся из организма;

г) голодание с помощью упомянутых и связанных с ними процессов позволяет организму заметно восстановить себя. Физиологически он омолаживается. Его функции улучшаются, структуры обновляются, а пригодность возрастает. Ученым, которые подчеркивают недолговечность клеточной регенерации в результате голодания, можно ответить двумя доводами. Первый принадлежит доктору Кристоферу Жан-Курсо, который сказал: «Для устранения структурной аномалии и повышения функциональной эффективности требуется не более, чем временная регенерация. Даже когда структурное повреждение нельзя полностью исправить, тем не менее через компенсацию происходит серьезное функциональное улучшение. Действие по удалению токсичного влияния может быть временным, но само удаление токсина является постоянным». Второй довод: эти ученые в своих экспериментах сами гарантировали временный характер регенерации тем питанием, которое они давали своим пациентам после голодания, — «отмытых свиней» они всегда вновь отправляли «барахтаться в грязи». Нельзя ожидать постоянной регенерации, если после ее достижения обновленный организм возвращается к образу жизни и привычкам, которые и привели его к прошлой дегенерации.

К сожалению, биологи, наблюдавшие за структурой и функцией клеток во время и после голодания, не хотят признать роль, которую играют небиологические и нефизиологические привычки ума и тела в возникновении патологических изменений в клетках и тканях.

Голодание можно рассматривать как временное средство. Но в то же время оно должно рассматриваться и как фундаментальный и радикальный процесс, который древнее любого другого способа ухода за больным организмом, ибо к нему прибегали животные задолго до того, как на Земле появился человек. Не следует, однако, считать, что голодание нужно применять лишь только при тяжелой болезни и что мы должны продолжать есть, пока сохраняется какая-либо способность к пищеварению. Наоборот, пропуск нескольких приемов пищи в начале недомогания часто вполне достаточен, чтобы помешать развитию серьезного расстройства. Когда имеет место всего лишь слабое функциональное нарушение, на что указывает обложенный язык, тяжелое дыхание, неприятное ощущение во рту, головная боль, вялое

мышление, общее недомогание и прочие незначительные симптомы, краткое голодание позволит организму устранить токсемию в организме, ответственную за эти симптомы, раньше, чем разовьются тяжелые стадии болезни. Используя выражение «лечение голодом», доктор Уолтер писал: «При подавляющем большинстве болезней умеренное лечение голодом исключительно благоприятно. Действительно, при многих болезнях способность усваивать пищу полностью пропадает, сама мысль о еде вызывает отвращение у больного». Именно, по его мнению, голодание «высвобождает жизненную энергию для использования ее в процессе очищения» и что «в противном случае эта энергия была бы использована для усвоения новых веществ». А мы добавили бы — «и для выведения веществ, которые нельзя использовать». То, что это высвобождение энергии действительно имеет место, кажется очевидным. Другими словами, энергия, не используемая в процессе усвоения трех или более приемов пищи в день, пригодна для применения в другой, более срочной работе. И подобное высвобождение энергии или ее перераспределение имеет важнейшее значение.

Мы не можем приписывать и не приписываем голоданию какую-то способность **излечивать**болезнь. Мы не раз повторяли, что голодание не совершает что-то, оно прекращает что-то. Это более или менее длительный период физиологического отдыха. Мы лишь заявляем, что организм может для себя, в этот период отдыха, сделать то, что он не в состоянии сделать в периоды насыщения и напряженной деятельности. Это — не «лечение голодом», как его называли немецкие натуропаты и многие ранние гигиенисты, ибо оно **не лечение**(выделено *Г. Ш*.) и не делает голодающего голодным. Если бы он продолжал быть голодным в течение всего периода голодания, он не смог бы голодать очень долго и повторы голодания были бы просто невозможны.

Приготовление природы к голоданию

Описывая случай, имевший место в его практике, доктор Дженнингс дает следующее обоснование голодания: «ребенок не принимал пищу несколько дней и мог бы не принимать ее еще много дней, если ему надлежит жить. И нечего опасаться по этому поводу. Заберите у здорового ребенка еду, когда его организм активно работает, и он будет использовать свой собственный строительный материал и погибнет за две-три недели. Но в упомянутом выше случае организм подготовлен к длительному прекращению пищеварительной функции. Деятельность организма здесь вообще незначительная и, следовательно, износ организма незначительный, и, подобно зоологической „соне“ (животное — *прим. переводчика*), он мог бы **существовать месяцами за счет собственных внутренних резервов**(выделено *Г. Ш.*), если бы это было необходимо; все остальное этому способствует. **Кишечник также отдыхает несколько дней и мог бы оставаться в таком состоянии неделями и месяцами без вреда**для организма, если бы это было нужно для продления его жизни. Произвольные мышцы отдыхают и ничего не требуют **для их сохранения**, за исключением небольшого расходования поддерживающих сил с целью содержания их в состоянии готовности на будущее, если потребуются их услуги. То же самое происходит во всех других частях и органах; везде в присвоении и использовании жизненной энергии достигается наиболее совершенная экономия. Это „исключительный случай“ и требует исключительных мер. Но все они осуществляются по идеальному закону, который адаптирует эти меры с наивысшей пунктуальностью к конечной цели».

То, что работает — должно есть

Резервные запасы, предназначенные для использования при голодании, усваиваются с большей легкостью и меньшей нагрузкой на организм по сравнению с потреблением пищи, проходящей трудный процесс ассимиляции. Доктор Дженнингс разъяснял: «Особого внимания и напоминания заслуживает момент, касающийся сосудов лимфатической системы. При некоторых нарушениях здоровья, когда пищеварительный аппарат выведен из строя то ли по причине дефектов собственной структуры, требующих прекращения его деятельности с целью ремонта, то ли потому, что те силы в организме, которые могут быть использованы для его поддержания, временно ослабли или используются для другой работы, лимфатические сосуды предлагают свои добрые услуги для обеспечения недостающим питанием путем снабжения животным жиром, элементами плоти и другими веществами, которые можно превратить в пищу и вовлечь в общую циркуляцию для питания изношенных и голодных рабочих органов в соответствии с их потребностями, ибо то, что работает, должно есть, питаться. Действительно, к этому средству часто прибегают в случаях серьезных заболеваний, особенно затяжной общей слабости; **ибо для жизнедеятельности организма менее обременительно таким путем обеспечить необходимое ему питание, нежели использовать для этого сырьевой материал с помощью пищеварительного аппарата.** Это мудрое средство поддержания жизни в критических обстоятельствах должно рассеять все опасения и беспокойства по части питания, когда отсутствует аппетит, поскольку при потребности в питании, при наличии нормально действующей пищеварительной системы и способности последовательной экономии необходимых сил управлять этой системой всегда будет аппетит, причем прямо пропорционально потребностям организма — настоящий аппетит есть всего лишь обращение природы к тому, что необходимо для удовлетворения нужды, и если у природы нет этого зова, то это либо потому, что нет такой нужды, либо природа не в состоянии удовлетворить ее, и в любом из этих случаев бесполезно навязывать желудку пищу, то ли игнорируя очевидные показания, то ли провоцируя искусственный аппетит.

В исключительном случае, когда возникает зависимость от лимфатической системы в интересах помощи питанию на длительное время, пока не иссякнут вещества, пригодные для снабжения этим путем и истощение не станет альтернативой пищеварению и ассимиляции (если это излечимый случай), пищеварительная система обретет силы, достаточные для зова пищи, и при ее получении начнет действовать. Этого может быть на время, с интервалами в несколько часов, вполне достаточно, чтобы поддержать важные органы в рабочем состоянии, и нужна исключительная осторожность в питании, его количестве и качестве, дабы не затушить, не уничтожить слабую жизненную активность. Но если при этих обстоятельствах, с должным обращением в прочих отношениях, пищеварительными органами не будут приложены усилия для прекращения полного затухания жизни, это может привести к неизбежному фатальному исходу, ибо ни стимула, ни силы действовать в этом направлении нельзя повысить искусственными средствами».

Процесс питания усталых, изношенных и голодных рабочих органов не так прост, как это описывает Дженнингс. Но нужно учитывать, что в то время, когда он это писал, ничто не было известно об аутолизе. Надо помнить, что Грэхем так же описывал этот процесс, как и Дженнингс. Поскольку оба были друзьями и не раз обсуждали эти вопросы, вполне возможно, что они пришли к общему пониманию того, как происходит питание жизненно важных органов в период воздержания от пищи. В общем плане, однако, объяснение Дженнингса того, как организм использует голодание для лучшего достижения определенных целей, является

правильным.

Сильвестр Грэхем пояснял, что если организм использует больше пищи, нежели ему ежедневно поступает, то это является общим законом жизненной структуры, согласно которому распадающиеся абсорбенты всегда сначала захватывают и удаляют те вещества, которые меньше всего используются структурой, и, следовательно, все вредные накопления вроде жировиков, опухолей, нарывов и пр. быстро уменьшаются и часто полностью устраняются при строгом и длительном воздержании от пищи и голодании. Голодание, создавая нехватку питания, вынуждает организм жертвовать излишками и удалять ненужное, чего он не может сделать в состоянии пресыщения. Устранению лишних веществ сопутствуют рост сил и процесс физиологической и даже биологической перестройки.

По поводу другого случая Дженнингс заявляет: «В течение нескольких дней не было никакого питания и его не будет еще несколько дней. Ибо было бы напрасной тратой сил заставлять пищеварительный аппарат перерабатывать в данных условиях сырой материал, если бы это было сделано». Данный принцип имеет широкое применение, и особенно в голодании. Голодающий организм очень осторожно накапливает материал, но быстро поглощает и удаляет или использует тот материал, который содержится в наростах, отложениях, опухолях, нарывах и т. д.

Лечит ли голодание?

Если болезнь есть целительное усилие организма, то излечивает ли голодание болезнь? Если нет лечебных средств от болезней и она не нуждается в излечении, то является ли само голодание лечебным средством?

Для нас существуют не двенадцать тысяч болезней, а лишь многие локальные состояния, проистекающие из общего систематического расстройства. Мы стремимся не излечить болезнь, а устранить причины расстройства и дать больному организму естественную или жизненную возможность, которая облегчит его самопроизвольный возврат к биологической и физиологической норме. Лечит ли природа рвоту, или же она использует ее как средство удаления из желудка ненужных веществ? Лечит ли организм кашель, или через него осуществляется жизненный акт, с помощью которого из дыхательных путей удаляются раздражающие и мешающие им вещества? Нуждается ли диарея в лечении, или это — процесс, при котором из желудочно-кишечного тракта выбрасываются отходы, не принятые организмом? Лечит ли природа воспаление, или воспаление является восстановительным и защитным процессом, благодаря которому сломанные кости срастаются, разорванные ткани заживают, а чужеродные тела выводятся из организма? Существует ли нужда в лечении лихорадки, или лихорадка — часть собственной целительной активности организма? Разве кашель автоматически и самопроизвольно не прекращается, когда в нем нет больше необходимости? Разве диарея не прекращается после того, как очистился кишечный тракт от неприятных веществ? Разве воспаление не стихает, когда кость срослась, а рана затянулась? Что же это за целительное средство при разных процессах в организме, которым наклеили общий ярлык — болезнь? Неужели голодание, которое подавило рвоту, диарею, кашель, воспаление, лихорадку и прочие симптомы, составляющие болезнь, будет таким же злом как и лекарственное лечение? Назвать «голодание» «лечением голоданием», «лечением голодом» или «лечением воздержанием», как это многие делают, значит представить его в ложном свете, пока мы не поймем под «лечением» то, что первоначально под ним понималось — «уход». Голодание есть часть рационального ухода за больным организмом и оно **не лечит** болезнь, как обычно понимают сейчас под словом «лечение».

Нас часто обвиняют в том, что мы считаем голодание панацеей, несмотря на наши часто повторяемые заявления, что это вовсе не лечение. Употребляя термин «лечение» в его ныне принятом значении, мы говорим, что **голодание не лечит ничего**. Но обвинения против нас продолжают распространять. Эти обвинения вытекают из того положения, что мы применяем голодание при всех формах нарушения здоровья. Наш принцип, состоящий в том, что жизненные силы и процессы выполняют всю целительную работу после того, как устранены все причины нарушений и вреда, не замечает ни один из наших критиков. Фактически эти критики проявили общую неспособность понять этот простой принцип. Они прицепились к одному из наших наиболее широко применяемых методах ухода — тому, который, как они думают, можно использовать с наибольшей выгодой против нас, жестоко критикуют его за все то, что в действительности является его достоинствами.

Применяя голодание почти при всех болезнях, мы используем и питание также во всех этих случаях. Применяя почти всегда голодание, мы применяем во. многих случаях и физические упражнения. Почти во всех случаях мы используем солнечные ванны. Но мы никогда не рассматриваем все это как лечение и еще менее как панацею. В каждом случае используется физический и умственный отдых, но не как лечение. Прежде чем применять отдых, голодание, упражнения, диету, солнечный свет или прочее средство ухода, мы ищем у больного причины

нарушенного здоровья и стараемся их убрать. Устранение причины имеет главное значение. Но почему наши критики так и не понимают этого простого факта?

В разных школах так называемого лечения многие признают большую ценность голодания при различных заболеваниях и тем не менее говорят: «Нелепость лечения больных голоданием — в его „неразборчивом применении“ при различных видах болезней».

Ответ гигиенистов на это возражение заключается в следующем: если его применение неразборчиво, то, несомненно, такое неразборчивое применение является абсурдом. Но, тогда добавляем мы, это их заявление так же правильно, как и любой другой метод лечения и ухода, используемый представителями разных целительных профессий. Во времена кровопускания разве не использовалось неразборчивое вскрытие вен при лечении почти всех болезней? Во время последней мировой войны разве переливание крови в той или иной форме не использовалось широко и неразборчиво при лечении? Разве алкоголь, хинин, ртуть, табак, сурьма и ряд других лекарств также не применялись широко и неразборчиво при разных заболеваниях? А разве сульфамиды, пенициллин, стрептомицин и прочие антибиотики не используются сегодня неразборчиво и широко при лечении болезней?

Гидропаты применяли свои водные процедуры, хиропрактики свои устройства для позвоночника, остеопаты свои манипуляции при всех болезнях так же неразборчиво, как применялось и любое лекарство. Все школы так называемого лечения были виноваты, и виноваты и сегодня, в том самом неразборчивом применении своих терапевтических средств, в каком они обвиняют сторонников голодания. Ни один врач никогда не очищал кишечник своих пациентов с такой регулярностью и с меньшей неразборчивостью, как хиропрактик стучал по стволу позвоночника своих больных. Если исходить из того, что голодание не применяется для лечения болезней, подобно разным терапевтическим методам, то его широкое применение утрачивает видимость неразборчивого. Более того. Когда мы считаем, что гигиенисты не признают существования большого количества болезней, то надо понять, что они не могут применять голодание неразборчиво. Возьмем следующие так называемые болезни — плеврит, энтерит, перикардит, перитонит, арахноидит, цистит, метрит, аппендицит, оофорит, колит, проктит, простатит, гастрит, менингит, тонзиллит, ринит и т. д. — все они лишь одна болезнь — воспаление при его разных локализациях. Каждому из них дано разное название, чтобы показать, какой орган или ткань воспалена. Но нет разницы в самом процессе воспаления и разницы в его причине. Имеется много названий болезней соответственно локализации воспаления или функционального расстройства или атрофии. Но мы имеем только одну болезнь. Болезнь — едина, но многочисленны формы или виды ее проявления. Так называемая болезнь — это название, применяемое в отношении какого-то симптомокомплекса, а симптомокомплекс группируется вокруг наиболее пораженного органа.

Гигиеническая Система — это не система лечения и излечения болезни и расстройства. Она не признает существования сотен и тысяч «болезней», а рассматривает все так называемые болезни как разные проявления одного и того же процесса. Гигиенические методы — это методы ухода за организмом. С их помощью мы стремимся поставить организм в наиболее благоприятные условия для проявления его собственной целительной активности. Отдых и сон, упражнения и чистота, вода и солнечный свет — мы тоже применяем их при всех формах нарушения здоровья. Но мы вовсе не рассматриваем их как панацею или лечебные средства. Не существует болезненных состояний, при которых свежий воздух не полезен. Но это — не панацея и вовсе не лечебное средство. Нет болезненных состояний, при которых отдых не полезен. Но отдых — не панацея. И почему тогда обвинять нас в том, что мы рассматриваем голодание как панацею лишь потому, что оно (вместе с отдыхом, солнечным светом, покоем и т. д.) оказывается полезным при всех так называемых болезнях.

Голодание — это прежде всего отдых организма. Нет такого болезненного состояния, при котором отдых жизненно важных органов не приносит пользу всему организму. Отдых дает всем органам возможность восстановить их поврежденные структуры, позволяет органам, которые доведены до бессилия перенапряжением (сверхстимуляцией), восстановить силы. Голодание не есть сам процесс выделения, но оно позволяет заметно увеличить выведение токсинов и шлаков из организма, и не только из жидкостей, но и из, тканей организма. Оно позволяет органам выделения выполнить свою работу до конца, так сказать, свести баланс. Нет такого состояния нарушения здоровья, при котором увеличение выделения не имеет отчетливой ценности. Голодание означает временное прекращение поступления питательных веществ, что дает перенасыщенному организму возможность потребить свои излишки. А удаление обременительного излишества всегда имеет своим результатом возросшую энергию и улучшение функций. Когда ферментативные и гнилостные токсины всасываются из желудочно-кишечного тракта в количестве, превышающем способность организма нейтрализовать и вывести их, избыток токсинов часто скапливается в менее важных органах, голодание быстро прекращает приток токсинов разложения и тем самым дает организму возможность справиться с выделительной работой. Выводятся и удаляются не только токсины, накопившиеся в тканях. Голодание не удаляет токсины, это осуществляют экскреторные функции организма, голодание только дает им возможность осуществить свою работу. Как голодание побуждает организм потреблять свои излишки жира и использовать их для питания жизненно важных органов, так оно заставляет организм и разрушать путем аутолиза наросты и использовать содержащиеся в них питательные вещества для питания органов. Подобным же образом абсорбируются отечные и водяные опухоли, отложения, а полезные части сберегаются для использования в качестве питания жизненно важных органов. Удержание пищи в организме длительное время создает интенсивный азотный голод и потребность в других питательных элементах. Усвоение омолаживает, так что зачастую после голодания человек с хронически недостаточным весом может набрать вес, чего до этого никак не мог сделать. Этому способствуют общее возрастание функциональной энергии и детоксикация, происходящие при голодании.

Благодаря неравномерному использованию резервов организма во время голодания, сильной потере некоторых элементов и накоплению других голодание приводит к нормализации химии организма, чего не делает ничто другое. Во время голодания также происходит клеточное и тканевое омоложение. Омоложение в период голодания — такого характера и такой степени, каких не достигает никакой другой существующий метод или процесс.

Голодание ничего не делает. Фактически оно прекращает деятельность. Останавливая определенные виды деятельности, голодание позволяет, даже вынуждает к определенным изменениям в тканях и химическим перестройкам в организме, что ведет к повышению энергетики и улучшению здоровья. И нет таких состояний функционального и структурного повреждения, при которых эти изменения были бы нежелательны. Одним словом, голодание, давая органам отдых, удерживая сырьевые вещества и останавливая ток токсинов разложения из кишечного канала, создает возможности для восстановления органов, потребления обременительных пищевых излишков, удаления находящихся в обращении и накопленных токсинов, нормализации химии крови, клеточного и тканевого омоложения, поглощения отложений, экссудатов, эффузий и наростов, повышает способность организма к усвоению и ассимиляции. И если и существуют какие-либо болезненные состояния, при которых некоторые или все из этих результатов не являются желательными, то я не видел ни их, ни какого-то их описания. Поэтому хотя голодание ничего и не лечит и не является панацеей, оно полезно при всех болезненных состояниях.

Повторяем, голодание — не лечебное средство, оно не лечит никакую болезнь. Правильно проведенное, оно является надежным, быстрым, безопасным средством для освобождения от перегрузки организма токсинами. Но само исцеление — следующий за этим физиологический процесс, если токсины выведены, а образ жизни скорректирован. Голодание, за которым наступает рациональное питание, оказалось очень успешным в деле оказания помощи тысячам людей по восстановлению их здоровья и сил. Но это не лечебное средство.

«Лечение — это эволюция наоборот», — говорил доктор Дьюи. А период воздержания от пищи или период очень малого питания, с отдыхом в постели, отказом от иннервирующих умственных и физических нагрузок позволит Природе вывести накопленные токсины, после чего при отказе от этих привычек и обретении навыков рационального образа жизни образуется хорошее здоровье, которое будет сохраняться столь долго, сколько человек будет продолжать правильно жить.

Настоящее лечение состоит в исправлении жизненных ошибок, которые принесли и увековечивают токсемию. Индивидуальные ошибки, помимо диетических, — волнения, излишества, распущенность, также во многом рождают болезнь, как и неправильное питание.

Когда токсемия устранена, или болезнь, как говорят, излечена, это вроде означает, что ненормальное физиологическое состояние восстановлено до нормального. Однако больной, возможно, дошел до опасного предела и он еще не находится в нормальном физиологическом состоянии. По этому голодание не лечит — оно не восстанавливает нормальное физиологическое состояние. Часто необходимо воздержание от пищи, пока больной не окажется гораздо ниже нормального уровня, для того чтобы дать организму возможность поглотить отложения и поправить искаженное состояние. Например, голодание вызывает более быструю абсорбцию водянистой жидкости, накопленной в тканях, чем любая другая известная мера. С помощью голодания фиброзную опухоль можно заставить перестать расти, значительно уменьшить ее размер или полностью ее абсорбировать.

Пока голодание происходит, организм может перестраиваться и нормализовать свои секрецию и экскрецию, привести их в равновесие. И когда это сделано, больной может считать себя вроде **излеченным**. Но это не так: он лишь начал **поправляться**.

Мы не настаиваем на том, что голодание лечит болезнь, оно лишь дает организму возможность излечить себя. Но каково же тогда значение голодания?

1) Оно дает жизненно важным органам полный отдых;

2) прекращает поступление излишков пищи, которые разлагаются в кишечнике и затем отравляют организм;

3) способствует опустошению желудочно-кишечного тракта и избавляет от гнилостных бактерий;

4) дает органам выделения возможность справиться со своей работой и способствует выделению;

5) восстанавливает в физиологии организма нормальную химию и нормальную секрецию;

6) содействует распаду и абсорбции экссудатов; эффузий, отложений, «больных» тканей, прочих ненормальных образований;

7) восстанавливает молодое состояние клеток и тканей, омолаживает организм;

8) позволяет сохранять и перераспределять энергию организма;

9) повышает способность к усвоению и ассимиляции;

10) улучшает функции во всем организме.

Все эти положения получили полное подтверждение на страницах этой книги.

Когда мы говорим, что голодание вовсе не панацея и не лечение, мы этим не намерены сужать масштаб и сферу его полезности. Фактически чем больше мы узнаем об этом элементе

Натуральной Гигиены, тем более полезным мы его находим. Поскольку оно используется как отдых и применятся там, где есть большая потребность во внутреннем физиологическом очищении, то оно эффективно при всех «болезненных» состояниях, даже при «болезнях» недостаточности, где обычно считают, что все более важное значение имеют факторы питания, — там голодание оказалось очень полезным.

Таким образом, там, где на поверхности голодание может показаться неразборчивым средством, при анализе оказывается, что оно не более неразборчиво, нежели применение воды или пищи или упражнений в тех же самых распространенных условиях. Когда мы, наконец, придем к осознанию того, что голодание не используется как лечение и не есть что-то, что хорошо при определенных так называемых специфических «болезнях», но может быть нехорошо при других так называемых специфических «заболеваниях», мы поймем, что использование голодания при всех состояниях нарушенного здоровья не является неразборчивым средством.

Работа кишечника при голодании

После переваривания пищи, принятой перед голоданием, кишечник практически перестает функционировать. Он берет отдых., Доктор Освальд пишет: «Толстый кишечник сокращается, а тонкий удерживает лишь самые раздражающие шлаки».

Иногда первые три-четыре дня голодания кишечник продолжает регулярно действовать. В редких случаях даже после 15 или более дней голодания развивается диарея. Марк Твен описывает случаи истощения у потерпевших кораблекрушение, у которых кишечник не работал 20–30 суток.

По этой причине большинство защитников голодания настаивают на ежедневном применении клизмы. Я считаю, что клизма является явным злом и не должна применяться.

Доктор Келлог цитирует доктора фон Ноордёна: «При голодании стул был в высшей степени зловонным и внешне напоминал экскременты при питании в основном мясом». Оба эти человека, должно быть, провели несколько сот голоданий и писали потом о них. Их ошибка основана на представлении, будто голодающий, находившийся до этого на мясной диете, должен поэтому иметь стул мясоеда. Но это — предположение, а не факт. Даже если мы допустим, что запасы голодающего носят характер, отличный от характера пищевых запасов питающегося организма (а это не так), мы все равно сталкиваемся с тем фактом, что стул не состоит из этих запасов.

Голодание предоставляет полный отдых желудку, тонкому и толстому кишечнику, которые получают возможность восстанавливать поврежденные структуры. Геморрой, проктит, колит, аппендицит, энтерит, брюшной тиф, гастрит и пр. при голодании быстро излечиваются. Желудочно-кишечный тракт во время голодания практически освобождается от бактерий. Тонкий кишечник становится стерильным. Всего неделя голодания требуется для полного исчезновения всех бактерий из желудка. Голодание является самым быстрым средством избавления от бактериального распада, разложения. Тилден писал: «Из толстого кишечника, находящегося в спячке, исчезают бактерии… Рекомендуется голодание, когда болезнь является следствием переедания, бактериоза и токсического отравления».

При голодании кишечная деятельность в той или иной мере отсутствует. Во время относительно короткого голодания может быть две-три эвакуации, а при самом длительном вообще ни одной. Применение клизмы при голодании, столь активно отстаиваемое многими, и необязательно, и вредно. Насколько необязательно — будет показано на следующих примерах. Доктор Дьюи рассказывает о больном слабого телосложения с очень низким умственным развитием, страдающем диспепсией, который находился десять лет под наблюдением врачей и был переведен на диету из одного приема пищи в день: «Кишечник в состоянии запора получил возможность для эвакуации в свое время… Кишечник моего больного не подавал признаков жизни до восемнадцатого дня, когда проявил наибольшую активность, на двадцать четвертый день вновь сработал прекрасно и затем работал ежедневно». Говорили, что результаты голодания у доктора Дьюи были бы более быстрые, если бы он применял клизмы. Но я не нахожу удовлетворительных свидетельств того, что в его случаях в целом выздоровление наступало быстрее, чем в случаях с применением клизмы. Где требовалось больше времени для выздоровления, то, я полагаю, это происходило за счет того, что он во многих случаях использовал некоторые лекарства, особенно для облегчения боли, а также за счет того, что его ограниченные знания диеты и его предрассудки против фруктов, принесенные им из своего медицинского образования, не обеспечивали его больным правильный уход после голодания. Многие из голоданий, проведенных Дьюи, были менее 15 дней. Судя по его записям, его

голодания не продолжались дольше, или что его результаты были менее удовлетворительными, нежели результаты доктора Хаззарда, применявшего клизмы, вероятно, больше, чем любой другой сторонник голодания. Его голодания не были излишне длительными. Но, я думаю, что лучшим ответом на эти обвинения против практики Дьюи является то, что больные, которых сегодня переводят на голодание и которые не получают клизмы, выздоравливают быстрее и более успешно, чем те, кто клизмы получает. Иннервирущий эффект клизм неоспорим, и никто из обладающих опытом не будет отрицать, что для большинства больных она является трудным испытанием, через которое их заставляют проходить. Во многих случаях она вызывает немедленную слабость, продолжающуюся зачастую часами.

У доктора Илза в первую неделю голодания кишечник имел перистальтику, по меньшей мере, раз в сутки, а в последующем слабую перистальтику едва ли раз в неделю. Он зафиксировал движения кишечника на 11-й и 17-й дни голодания. Он применял клизму раз в неделю и имел как клизму, так и спонтанное движение кишечника на 17-й день. Его кишечник начал работать в первые двенадцать часов после прерывания голодания и впоследствии дважды в день. В феврале-марте 1929 года я наблюдал в моей клинике случай, когда у больного была перистальтика кишечника на 2-й день голодания, другая — на 4-й день, бурная перистальтика — на 9-й день и средняя по интенсивности на 11-й и 13-й дни. Клизма не применялась ни в один из дней голодания, продолжавшегося 16 дней.

У меня был другой случай с юношей, у которого была дефекация на 2-й день голодания, небольшая на утро 6-го дня и сильная вечером того же дня. Вновь на 9-й день у него была небольшая эвакуация и обильная вечером того же дня. Несколько лет он страдал от обыкновенных (юношеских) угрей, а в начале голодания его лицо было густо покрыто сыпью. К концу 10-го дня голодания ничего от этого не осталось, кроме цвета кожи. У женщины, голодавшей под моим наблюдением 9 дней, была хорошая перистальтика на 7-й и 8-й дни.

Две женщины голодали в моей клинике в одно и то же время — одна 8, другая — 9 дней. В обоих случаях регулярная работа кишечника началась на 3-й день после прерывания голодания и продолжалась и дальше. У обеих женщин был быстрый прогресс, не было затруднений во время и после голодания, каких-либо свидетельств отравлений

Одна больная вопреки моим указаниям применяла клизму в первые 3 дня голодания, но потом отказалась от ее из-за дискомфорта и болезненности, ею причиняемой. На 23-й день голодания у нее были две спонтанные перистальтики — одна в 5 ч, другая — в 11, утром 24-го дня еще одна. 4 января 1932 года в мою клинику поступила женщина, голодавшая с 12 декабря 1931 года. До ее поступления она ежедневно в период своего голодания принимала клизмы. Я прекратил их, и ее кишечник спонтанно сработал 8 января. Более за оставшееся время голодания у нее не было эвакуации. Голодание было прервано 21 января, и сразу же у нее заработал кишечник. У другой женщины, которая была переведена на голодание для лечения артрита, ранее кишечник работал плохо. На 5-й день он сработал дважды, 1 раз на 8-й день и вновь на 12-й. У мужчины с опухолью мозга перистальтика была на 4-й и 9-й день и дважды на 18-й день голодания. Женщина, голодавшая под моим наблюдением в феврале 1932 года, имела дефекации на 4-й, 9-й и 15-й дни голодания, еще у другой женщины — на 4-й, 5-й и 7-й дни голодания. В декабре 1932 года и январе 1933 года в моей Школе здоровья больной голодал 31 день, перистальтика наступила у него на 2-й, 6-й, 7-й, 13-й и 20-й дни голодания. У другого мужчины, предпринявшего голодание в декабре 1932 года, дефекация была на 4-й, 8-й и 9-й дни. В январе 1933 года он провел более длительное голодание, при котором кишечник работал в 1-й, 3-й и 9-й дни, причем на 9-й день была диарея (понос). У молодой женщины кишечник заработал на 21-й день голодания. 21 июля 1933 года в Школе здоровья начала голодать женщина в возрасти 68 лет. Вечером 13-го дня голодание было прервано. В 1-й и 2-й дни голодания была

перистальтика, на 3-й и 4-й — жидкий стул, на 5-й день — никакой работы кишечника, на 6-й — был стул, на 7-й день — лишь эвакуация небольшого количества экскрементов. Весь 14-й день она принимала апельсиновый сок, на 15-й — шесть апельсинов, утром 16-го дня у нее была активная работа кишечника. В тот же день начала голодание другая женщина в возрасте 37 лет. В течение 12 дней до того она страдала от постоянной диареи. Голодание продолжалось 28 дней, и за все это время ни разу не было эвакуации. Голодание проходило без осложнений, не было кризов, никаких признаков отравлений, наблюдалось устойчивое улучшение состояния.

В апреле-мае 1948 года в Школе здоровья женщина из Чикаго голодала 10 дней и ежедневно у нее были дефекации. Это — редкий случай. Несколько эвакуации у голодающих за период голодания — очень распространенное явление. В конце 1949 года женщина из Сан-Франциско приехала в Школу здоровья, где голодала 35 дней. У нее было 11 случаев эвакуации в первые 3 недели голодания и один на 34-й день.

Другой случай — с молодой женщиной двадцати пяти лет, которая начала голодание в Школе здоровья 24 февраля 1933 года и имела эвакуацию на 21-й день. У нее не было ни кризов, никаких симптомов, вызываемых, как говорят, «ре-абсорбцией токсинов», лишь устойчивое улучшение состояния здоровья.

Приведенные примеры показывают, что кишечник работает, когда в этом есть потребность. Они доказывают, как и сотни других примеров, что нет никакого вреда от «приглашения кишечнику» действовать самостоятельно. Эти случаи четко опровергают распространенное в некоторых кругах мнение, будто длительное голодание парализует кишечник. Это представление находит прибежище в головах тех, кто ничего не знает о голодании. Большинство приведенных случаев голодания имели место до выхода в свет первого издания этой книги. После этого в Школе здоровья наблюдались сотни подобных случаев.

По словам доктора Бенедикта, «голодание прежде всего воздействует на величину и регулярность стула. Вследствие длительной задержки в толстом кишечнике во время голодания фекалии становятся твердыми, сильно ссохшимися, в форме катышков и часто причиняют беспокойство при их прохождении, возникают значительные боли с небольшими выделениями крови. Для удаления фекалий во время голодания очень распространено применение клизмы. Она использовалась на протяжении сорокадневного голодания Сакки, о чем сообщал доктор Лючиано. Зависимая от объема пищи, принятой в предшествующий день, дефекация в первые дни голодания может быть такой же регулярной, как и в обычные дни. Наиболее важным наблюдаемым фактором была частая задержка дефекаций в течение нескольких дней подряд в период голодания при отсутствии какой-либо явной попытки со стороны природы вызвать перистальтику кишечника».

Твердые фекалии, о которых упоминает доктор Бенедикт, действительно иногда наблюдаются во время голодания. Но это не является ни в коей мере постоянным явлением. Наоборот, оно относительно редкое и, как правило, легко проходящее. Лишь в случае геморроя оно доставляет серьез ное беспокойство. Пробка из твердых фекалий запирает анус находящегося в спячке медведя, который, однако, не испытывает трудностей избавиться от них, когда весной возобновляет питание. Фекалии голодающего обычно мягкие, временами жидкие, лишь изредка крупные и твердые настолько, что вызывают трудности при прохождении. В случаях спастического запора и при геморрое «пробка» иногда, но не обязательно всегда, становится достаточно жесткой, что вызывает боль и кровотечение при прохождении по кишечнику. В таких случаях я практикую клизму после прерывания голодания, когда больной чувствует первый позыв к дефекации. Во время же голодания, даже при таких случаях, клизма не применяется.

В первые пять лет моей практики, я применял клизму, как во время голодания, так и во

время приема пищи больными. Особенно часто я применял ее при голодании больных. До этого меня обучали тому, что клизма необходима при голодании; что если ее не применять для промывания толстого кишечника, шлаки в нем реадсорбируются и больной будет страдать от самоотравления. Но два факта в конце концов заставили меня засомневаться в мудрости применения клизм:

а) я нашел, что клизма болезненна, когда я сам применял ее, и я заметил, что большинство моих больных также нашли ее болезненной;

б) я обнаружил, что клизма оставляла меня с ощущением слабости, и то же самое было с моими больными.

Эти эксперименты побудили меня к некоторому действенному размышлению. Первый вопрос, который я задал самому себе, был: правильно ли я поступаю, применяя ин-нервирующее средство в уходе за больными? Как ни пытался, я не мог получить на этот вопрос утвердительный ответ. Тогда я вернулся назад к моему изучению голодания среди животных. Вопрос пришел естественный: если голодающие животные, многие из которых голодают гораздо дольше человека, не нуждаются в клизмах, то почему они нужны человеку? Я не мог найти никакого логического обоснования, почему человеку при голодании нужна клизма. Тогда я просмотрел литературу по голоданию и обна ружил, что ни Дженнингс, ни Дьюи, ни Тэннер, ни другие гигиенисты не применяли клизмы. Я осторожно стал разрабатывать программу лечения без клизм. И вскоре я убедился в ее превосходстве над программой голодания с клизмами. Я нашел, что клизмы отвергает доктор Клонч, что и доктор Пейдж не был их сторонником. К своему выводу я пришел трудным путем для того только, чтобы узнать, что я в этом не одинок. Доктор Тилден, который применял клизмы часто и регулярно, все же признавал, что это иннервирующее средство. Но зачем при уходе за больными применять средство, которое еще больше их иннерви-рует? При уходе за больными нашим долгом является именно сохранение любыми путями энергии больного, а не ненужная трата его ценной жизненной энергии. Наша обязанность — постоянно беречь энергию больных. Из ухода за больными должна быть удалена любая иннервирующая практика, которая никогда не может быть оправдана, за исключением тех случаев, когда она являются меньшим злом. Доктор Макфэдден, сам сторонник клизм при голодании, сказал: «Клизма есть отчасти иннервирующее средство, и когда пациент уже болен, он понимает, что постоянное употребление клизм является тратой его жизненной энергии».

На проводимых мною экспериментах я вскоре убедился, что абсорбции токсинов из толстого кишечника не происходит. Тогда, тридцать семь лет назад, физиологи все еще учили, что токсины всасываются из толстого кишечника. С тех пор они изменили мнение. Слизистая мембрана толстого кишечника так же не абсорбирует токсины, как и мембрана мочевого пузыря. Если мочевой пузырь не абсорбирует мочу, которая является жидкой, как может мембрана толстого кишечника абсорбировать фекалии, которые более или менее твердые? Каков бы ни был ответ на этот вопрос, в одном я убежден: если не применяются клизмы, во время самого длительного голодания не развиваются никакие симптомы самоотравления (аутоинтоксикации). Я убежден и в другом, а именно: частое применение клизм во время голодания, как и в другое время, нарушает функции кишечника, поэтому после прерывания голодания у этих больных функция кишечника не так эффективна, как у тех больных, кто не применял клизмы.

Мой добрый друг доктор Карлос Аргуэлло из Никарагуа произвел опыт, разделив больных на две группы, в одной из них применял клизмы, а в другой нет. После голодания он внимательно исследовал работу кишечника у больных обеих групп. Те, кто не получал клизму, имели почти на треть больше эвакуации из кишечника за одно и то же время после прерывания голодания.

Регулярное и частое применение клизм порождает несколько серьезных пороков в толстом кишечнике, и их использование нельзя рекомендовать ни в один из периодов жизни и, конечно, тогда, когда человек болен и слаб и нуждается в сохранении себя любыми возможными способами. В начале 1925 года я прекратил применение клизм, и я этим удовлетворен.

Применение «очистительных» лекарств и минеральных вод во время голодания еще вреднее использования клизм. Принимаемые через рот, они вызывают расточительно возбуждающее воздействие на секрецию слизи по всей протяженности пищеварительного тракта, в то время как клизма достигает только толстого кишечника, за исключением тех многочисленных случаев запоров, при которых имеется недостаточность илеоцекального (подвздошно-слепокишечного) клапана. В этих случаях влага и фекалии в толстом кишечнике двигаются назад, путем обратной перистальтики, в тонкий кишечник, а в некоторых случаях фекалии и влага перемещаются обратно в желудок и из него выходят наружу рвотой. То же самое иногда происходит при кишечном орошении, что есть не что иное, как сверхклизма, которая обходится организму еще дороже и не может проводиться самим больным.

В наши дни, когда мы живем состоянием наших кишечников и несчастны, если они не начинают свою перистальтику к тому времени, когда мы готовы идти на работу, правде о наших кишечниках трудно пробиться в наши головы. Мы хорошо «обучены» теми, кто имеет всегда на продажу «исцеления» от запоров.

У доктора Тэннера в период и после его первого голодания не было перистальтики с 15 июля до 31 августа — в период из 47 дней. Доктор Хаззард комментировал этот факт следующим образом: «Проводить сегодня таким образом голодание может рассматриваться как приглашение к катастрофе». Но почему «приглашение к катастрофе»? И Тэннер, и Дьюи отвергали клизмы и, говоря словами Хаззарда, «предпочли и настаивали на приглашении кишечнику действовать естественно», по словам Тэннера. Ни Дженнингс, ни Пейдж не применяли клизмы, в моей практике лечения больных я не применяю клизмы тридцать семь лет. У меня был больной, который обходился без эвакуации из кишечника свыше пятидесяти дней и с ним не произошло никакой катастрофы.

Доктор Леванзин сообщает о своем голодании из 31 дня: «В течение всего голодания я не имел дефекаций. У меня была эвакуация как раз перед началом голодания и следующая через тридцать два дня, когда я прервал голодание». Он добавляет: «Я не старался провоцировать дефекацию, ибо я не хотел испортить научный результат, хотя дурной запах и горький и отталкивающий вкус во рту были очень мучительными». Подтекст этого заявления: применение клизмы предотвращает дурной вкус во рту. Это неверно, ибо любой, кто когда-либо голодал и применял клизмы, может подтвердить: язык становится обложенным, зубы нездоровыми, а вкус во рту дурным и горьким как при использовании клизм, так и при их отсутствии. Доктор Бенедикт пишет о докторе Леванзине, что при обсуждении вопроса о дефекации тот заявил, что во время каждого из своих длительных голоданий он имел стул лишь один или два раза, часто это происходило у него вскоре после начала голодания, а затем только по завершении голодания. Но после возобновления питания «у него все было вполне нормально». Дженнингс сообщал о случаях, когда кишечник не работал неделями. В моей клинике больной голодал 36 дней без дефекации, которая произошла лишь на 3-й день после прерывания голодания. Другой человек голодал 49 дней и за все это время не имел стула. Его кишечник заработал тоже на 3-й день после голодания. Молодая женщина начала голодание под моим наблюдением 3 декабря 1929 года и закончила его 28 декабря. Ее кишечник не работал все это время, начав впервые действовать 4 января 1930 года — 32 дня прошло между двумя дефекациями. Эта женщина страдала самым тяжелым псориазом, какой я только видел. Все ее тело, в том числе лицо и шея, было покрыто болячками. За время голодания вся кожа быстро и совершенно очистилась.

Вскоре после этого случая в мою клинику поступил юноша, страдавший от запоров, расстройств пищеварения и нервозности. Он голодал 12 дней, в течение которых его кишечник не работал. Впервые он начал действовать на 5-й день после прерывания голодания. За эти семнадцать дней произошло значительное улучшение состояния больного.

Никогда никакого вреда не было от приглашения кишечнику действовать самостоятельно. Его можно заставить действовать лишь в том случае, если в этом существует потребность. Если же такой нужды нет, нет и никакой пользы от принуждения его действовать. Мы должны научиться различать принуждение и действительную потребность кишечника в работе. Замечено, что у собак и других животных во время голодания кишечник не работает. В моей практике я отмечал, что сильные и энергичные больные более склонны к дефекациям. Слабые и страдающие пониженным тонусом желудочно-кишечного тракта или висцероптозом (симптомокомплексом Гленара) в наименьшей степени способны к дефекациям при голодании. В любом случае нет никакого вреда от того, чтобы оставить толстый кишечник в покое и забыть о его существовании.

Доктор Х. Финкель делает абсурдное заявление, будто голодание парализует толстый кишечник. Ничего подобного — оно во всех случаях улучшает функции толстого кишечника. А клизмы, кишечное орошение, слабительные и т. п. совершают то, что, по его словам, делает голодание.

Большие трудности с голоданием у многих людей возникают из-за того, что они наблюдали не результаты голодания, а голодание **плюс**масса терапевтических приемов. Они думают, что наблюдают результат голодания, хотя наблюдают результат чего-то еще. Они настаивают на лечении больных, которые проходят голодание с помощью всевозможных «целительных» средств, кои сейчас в моде, а затем приписывают любые вредные от этого результаты голоданию, хотя подобные результаты являются часто результатами лечения, примененного к неголодающим больным.

Голодающие животные при спячке, в брачный сезон, при болезнях, отсутствии еды и т. д. не получают и не нуждаются в клизмах. Многие из этих животных голодают гораздо дольше, чем может голодать человек, и не умирают и не страдают из-за боязни отравления вследствие абсорбции из толстого кишечника. Я не могу найти никаких доказательств того, что яды когда-либо всасываются из толстого кишечника. Но даже предположив, что это иногда имеет место, абсорбция очень небольшой части того, что поступило в толстый кишечник, определенно не может вызвать пороков, которые ему приписывают. Если бы это произошло, все содержимое, попавшее в толстый кишечник, погубило бы человека прежде, чем оно туда попало.

Канадский медведь входит в спячку с мясной плотью, которая вызывает отвращение у мясоедов. Когда же он выходит из спячки, его мясо свежее и считается большим деликатесом у народов Севера. Канадские биологи описывают кишечник медведя, который только приступил к зимовке и мясо которого при вскрытии после его убийства источает такое зловоние, что оно «непереносимо», а мясо «тошнотворное, сомнительное и непригодное к еде». К весне медвежья плоть претерпевает такое чудесное изменение, что становится «самой желанной из всей северной пищи». К этому времени в его пищеварительном тракте очень мало отходов, а «кишечник без запаха и вполне стерильный. Нельзя найти никакой обычной флоры или бацилл».

Эту полную стерилизацию и освобождение от запахов пищеварительного тракта наряду с обретением свежести медвежьей плотью — и все без работы кишечника медведя четыре-пять месяцев, а в некоторых случаях и дольше, — нелегко будет объяснить тем, кто настаивает на необходимости клизм при голодании. Поскольку находящийся в спячке медведь никогда не страдает от самоотравления в период самого длительного сна, то мы вынуждены признать тот

факт, что его не отравляет никакая реабсорбция отходов из толстого кишечника.

Обретение и потеря веса при голодании

Кошка теряет вес и становится худой, когда выхаживает котят, даже если она здоровая и имеет достаточно питания. Она обретает округлые формы к тому времени, когда вновь готова стать беременной. Сами ее ткани востребуются для того, чтобы снабжать пищей детенышей. И у кошки нет никаких свидетельств того, что ей каким-либо образом вредит потеря веса. Это очень похоже на то, что наблюдается при голодании.

Когда человек прекращает есть, он, вполне естественно, теряет вес. Хотя мы обычно и говорим, что голодающие, как правило, теряют по фунту своего веса в сутки, однако потеря веса очень сильно варьируется в зависимости от ряда обстоятельств. Полные люди теряют вес гораздо быстрее, чем худые. Быстрее теряют вес и физически активные люди. Чем длительнее голодание, тем медленнее теряется вес. А в первые двое-трое суток часто происходит снижение веса у человека на 5–6 фунтов в день. Но это не потеря самой плоти. Большая часть потери происходит за счет освобождения пищеварительного тракта от нескольких фунтов пищевой массы и фекалий;-не заменяемых новой пищей.

И здесь имеет место почти невероятный случай. Толстые люди при переводе их на голодание обычно теряют вес очень быстро, потеря составляет в среднем фунт за день. Очень полная женщина за 50 дней голодания в Школе здоровья потеряла 12 фунтов. Поскольку она не могла получать пищу извне, не имела доступа к кухне и были все другие признаки ее голодания, то я думаю, что она фактически проголодала весь этот срок. До поступления в Школу здоровья у нее был очень плохой обмен веществ. И в этом я могу найти единственное объяснение немыслимо малой потери ее веса за столь длительное воздержание от пищи. Потеря, как у нее, веса в среднем на четверть фунта в день на протяжении всего срока голодания обычно наблюдается в последние дни длительного голодания, когда обмен веществ резко снижается.

Я привел этот случай доктору Хёлзелу с надеждой довести его до доктора Карлсона. Но Хёлзел ответил: «Карлсона, похоже, не убедить в том, что полная женщина потеряла за 50 дней голодания только 12 фунтов веса, хотя я верю, что это могло быть, если ее прием жидкости не был ограничен дистиллированной водой».

Я не знаю, насколько ограничен доктор Карлсон, но если он из той категории людей, которые закрывают глаза на то, что может показаться необычным явлением, то он скроен из плохого материала, чтобы быть ученым. Прием жидкости той женщиной и ограничивался как раз дистиллированной водой. При исследовании больного Сакки доктор Лючиано нашел, что при приеме минеральной воды вес во время голодания может увеличиваться благодаря накоплению в организме жидкости и минералов. В моей богатой практике с голоданием людей я обнаружил, что минеральная вода при голодании несущественна для возрастания веса. Это можно сделать на дистиллированной воде. Я обсуждал вопрос с докторами У. Эсспером и К. Джиан-Курсио и узнал, что оба они, имея большую практику голодания людей, встречались с подобными же случаями лишь небольшой потери веса при длительном воздержании от пищи. И в каждом из этих случаев был низкий метаболизм. У меня было несколько подобных случаев, когда некоторые голодающие с низким метаболизмом стремились снизить вес, но разочаровались в этом методе. В своей работе «Призыв к простой жизни» доктор медицины Дж. Кейтс, успешно практиковавший многие годы голодание у больных, писал: «Здоровый человек, не принимающий пищу, теряет вначале около фунта в день, а потом, продолжая воздерживаться от пищи, доводит ежедневную потерю своего веса до полуфунта». В работе «Лучшая вещь в мире» мистер Шоу, описывая проявления своего собственного голодания, тщательно им наблюдаемого, говорил: «Потеря веса в течение многих дней становилась все меньше и меньше

по сравнению с первыми днями голодания… Ежедневно имела место потеря веса».

История всех голоданий свидетельствует о том, что в первые несколько дней вес тела уменьшается быстрее, чем в последующий период голодания. При моем собственном голодании из тридцати дней потеря веса в последние пять дней составляла четверть фунта за день. При этом с 9 часов утра и до 7 часов вечера я был достаточно активен. Мистер Джонсон во время своего тридцатидневного голодания терял за день от полуфунта до двух фунтов, и в последний день голодания потеря веса была в полфунта. На 22-й и 23-й день голодания он весил фактически одинаково, веса не терял. Но то было свидетельством приема обильного количества воды. Я сам наблюдал случаи прибавки веса за два-три дня голодания в результате потребления большого количества воды. В начале голодания мистер Джонстон весил 154,4 фунта, в конце голодания — 121,5 фунта. А за двадцать дней ходьбы из Чикаго без пищи он потерял 37,5 фунта, или более, чем за тридцать дней своего предыдущего голодания. Само собой разумеется, что физически активные люди при голодании теряют вес быстрее, чем голодающие, которые большую часть времени отдыхают.

За первые несколько дней своего голодания Элтон Синклер потерял 15 фунтов — показатель исключительно плохого состояния тканей его организма. За восемь последующих дней он потерял лишь 2 фунта — очень необычная вещь для этой стадии голодания. За 31 день голодания в институте Карнеги мистер Леванзин потерял 29 фунтов. А мистер М. Готшелл писал: «За первые восемь дней голодания я потерял 25 фунтов». Столь необычный показатель свидетельствовал о том, что ткани этого господина были в очень плохом состоянии.

Вес, теряемый полными людьми в первые дни голодания, вызывает удивление. Я наблюдал снижение веса в первые дни голодания на 5–6 фунтов в день. Женщина, голодавшая в Школе здоровья в 1950 году, за первые две недели потеряла 25 фунтов. Как уже говорилось, быстрая потеря веса свидетельствует о плохом состоянии тканей организма. Неоднократно было замечено, что полные люди, дряблые и рыхлые, теряют вес быстрее, чем люди с твердыми, сильными тканями. В ходе голодания скорость потери веса у полных людей снижается. Худые же обычно вначале медленно теряют вес. Но те из них, чьи ткани в очень плохом состоянии, могут терять вес быстро и в начале голодания. Первоначальная разница в потере веса день ото дня у людей физически активных и пассивных, находящихся в постели, на удивление мала. Но за период голодания в три недели и более общая эта разница становится значительной.

Доктор Кэррингтон высчитал и опубликовал данные о потере веса у десяти отобранных для этого больных. За 253 суммарных дня голодания они потеряли в общей сложности 248 фунтов, или примерно фунт в день на человека. Эти цифры дают нам довольно точный показатель величины реального питательного вещества, требуемого ежедневно среднему человеку. Под реальным питательным веществом имеется в виду свободная от воды и отходов питательная масса. И оказывается, что большую часть нашей пищи в том виде, каком мы ее потребляем, составляют вода и неусвояемые волокна.

Ежедневно около фунта реального питательного вещества достаточно для поддержания здорового равновесия между поступлением и выводом из организма пищи. Ниже приводится таблица Кэррингтона из его книги «Жизнеспособность, голодание и питание» о потерях веса в фунтах у десяти больных.*

Фамилия	Вес в начале голодания	Вес в конце голодания	Число дней голодания	Потеря веса
Дж. Е. Дэвис	228	174	50	54
И. Мэтьюз	150	123	22	27
Р.Н. Лор	178	165	10	13
М-р Ф.Б.	182	158	20	24
М-р Дж. Б.	165	154	23	11
М-р Дж. Тутхил	108,5	72,5	41	36
М-с Дж. Б.	135	127	8	8
М-р Ф. Дж. С.	136	103	28	33
М-с Т. А.	117	92	34	25
Р. Б.	135	118	17	17
**1 фунт = 453,59 г.*				

Внимательное изучение таблицы показывает значительные различия в скорости снижения веса у больных. Полные больные теряют вес гораздо быстрее, чем худые; нервные и эмоциональные теряют вес быстрее, чем спокойные и уравновешенные, а больные в состоянии расслабления и отдыха медленнее, чем больные в состоянии активности и напряжения. Имеются также данные о соотношении между состоянием тканей больного и потерей его веса.

Полные люди с дряблыми и мягкими тканями худеют очень быстро, а полные с плотными тканями гораздо медленнее. Дополнительные данные говорят о том, что потребление большого количества воды имеет тенденцию поддерживать вес в результате наполнения тканей жидкостью, не препятствуя при этом обычной потере твердого вещества. Верно и то, что в большинстве случаев быстрая потеря веса происходит в ранней стадии голодания, так что в целом краткие голодания показывают большую в среднем за день потерю веса, нежели длительные голодания. А потери веса при втором, третьем, четвертом голодании не столь большие, чем при первом голодании. На основе приведенной таблицы и других данных Кэррингтон сделал заключение: «Средняя потеря веса у голодающих больных составляет один фунт на человека». Он отметил, что в некоторых случаях существуют отличия от этого показателя и что в начале голодания потеря веса больше, чем в конце. Он писал: «Больной теряет приблизительно от полутора фунтов в день в самом начале каждого голодания до полфунта в его конце». Поскольку эти наблюдения были сделаны относительно больных, Кэррингтон задался вопросом: «А сколько должен терять здоровый человек?» И ответил: «Более одного фунта в день — определенно очень много и это означает полноту; менее полфунта — слишком мало и это означает истощение». Он считает, что мы не можем принять среднюю потерю веса в один фунт за день как «нормальную» по причине того, что «все больные, кто считает голодание необходимым, уже пребывают в „ненормальном“ состоянии и потеря веса у них должна соответственно также считаться „ненормальной“. Он полагает, что фунт в день — это потеря веса **больного**организма и ни в коей мере не является нормальной потерей. Исходя из того, что здоровый человек при голодании истощается, Кэррингтон считает, что потеря веса у такого человека в 1 фунт за день является слишком большой. Он упоминает о потере в 15 фунтов за неделю голодания у Макфэддена, об отсутствии вовсе потери веса за 4 дня голодания у мисс Луизы Кокс из Нью-Йорка (май 1904 г.) и об увеличении веса на три четверти фунта у мистера Дж. Эстаппера за неделю голодания.

Это — исключительные случаи, которые не дают основания для расчета потери веса, какую должен иметь здоровый человек за время своего голодания. Из рассмотренных различных данных Кэррингтон пришел к заключению, что нормальный человек при голодании должен терять в среднем 12 унций за день. Это, считает он, и составляет реальную ежедневную потребность в питании человека для поддержания своего веса и замены изношенных тканей

организма. Рабаглиати пришел к такому же выводу по другим данным.

Читатель понимает, что пища — сырой материал, поэтому не все усваивается организмом. Эти 12 унций означают не пищу, а питательные вещества, которые система усвоения организма в состоянии извлечь из пищи. Обсуждая вопрос о потере веса за короткое голодание, доктор Бенедикт пишет: „Потеря веса организмом в опытах по голоданию из нескольких дней в целом не имеет значения. В отношении к общей совокупности потери веса в процессе эксперимента оказывается, что в длительных экспериментах Сакки потеря веса в общем прямо пропорциональна длительности каждого эксперимента“. Он приводит в качестве примера голодание под наблюдением доктора Николсона, использовавшего для эксперимента узника тюрьмы, у которого средняя потеря веса за день составила 1,4 фунта — наибольшая потеря за первую стадию этого голодания».

Наблюдения показывают, что женщины теряют при голодании немного больше, чем мужчины. Считается, что это происходит вследствие большего количества жировых тканей у женщин. Скорость обмена веществ у женщин меньше, чем у мужчин, и можно ожидать, что и потеря веса у мужчин проходит быстрее, чем у женщин. Установившийся факт: чем полнее человек, тем большая потеря веса. Это является дополнительным подтверждением вывода Кэррингтона о том, что здоровые люди теряют вес медленнее, чем больные.

Что означают потерянные фунты веса для спокойного и приятного приема пищи у тех, кто избавился голоданием от своих болезней? После восстановления здоровья в результате физического, умственного и физиологического отдыхавши могут вернуть и утраченные фунты. Но есть, однако, и отличие: после голодания больные могут набрать еще больший вес. В своей работе «Физиология в современном мире» доктор Макклеод пишет: «Во время голодания не весь жир уходит из тканей. Это породило представление, будто определенное количество жира является существенной частью этой ткани, в то время как остальная его часть существует как складской хранилищный материал. Величина существенной части постоянна, в то время как величина остальной части меняется в зависимости от метаболической активности тканей». Именно снижение скорости обмена веществ, наступающее в первой стадии голодания, и ответственно за замедление потери веса.

Говорят, что человек может потерять 40 % своего нормального веса прежде, чем его жизни будет угрожать опасность. Однако мы знаем много случаев, когда люди при голодании теряли гораздо больше без вреда или опасности для жизни. Доктор Дьюи утверждает: «Когда наступает смерть до появления „скелетного состояния“, то она всегда является следствием старости или какой-то болезни или повреждения, но не голодания». Доктора Хаззард и Кэррингтон придерживаются той же точки зрения и, как будет показано дальше, имеются факты, подтверждающие ее. Чоссет нашел, что конечная потеря веса у различных животных при наступлении смерти была такой же — 40 % от первоначального веса. При этом разные части тела теряют вес в разных пропорциях. Главную потерю несли жировые ткани, мышцы и железы.

При рассмотрении случая прибавления веса на 4 фунта во время восьмидневного голодания мистера Мартинсона из Степлетона и другого случая прибавления веса на полтора фунта за три недели у пациента, находившегося на рационе менее 8 унций в день, на 90 % состоявшего из воды, Кэррингтон писал: «Объяснение, по всей вероятности, в следующем: во всех таких случаях присутствует большая плотность ткани — она, как называется, „заперта“ — и при голодании раскисляется часть этой слишком твердой ткани и промежутки в ней заполняются водой, которую голодающий принимает по своему желанию. Таково объяснение, какое я склонен принять, — ничто другое не объясняет эти факты».

Сообщалось, что в 1870 году Дж. Уошберн из Калифорнии проголодал 43 дня, не потеряв ни унции своего веса. В это я не верю. Один из спортсменов, который голодал 7 дней в феврале

1904 года в Мэдисон Сквэир Гарден, прибавил за это время 3 фунта веса. За восемью спортсменами все время наблюдала платная гвардия. Доктор Тэннер за первые 16 дней голодания не принимал воды (ткани становились обезвоженными) и быстро терял вес. После 16-го дня он выпил большое количество воды (ткани вновь наполнились водой) и набрал 4,5 фунта за последующие 4 дня голодания, после которых он опять стал терять вес.

Кэррингтон зафиксировал, что Дж. Эстаппер за неделю голодания даже прибавил 0,75 фунта. В последнем случае было произведено точное измерение, исключавшее любую ошибку. Этот голодающий был одним из участников состязания недельного голодания спортсменов в декабре 1903 года в Мэдисон Сквэир Гарден. Доктор Макфедден при обсуждении этого случая в журнале «Физика калчер» (март, 1904) отнес прибавку веса на счет удержания в организме большой части дистиллированной воды, которую Эстаппер «принимал в большом количестве».

В потере веса нет никакой опасности

Многие высказывают опасение, что голодание может привести к туберкулезу. Считают, будто похудание означает подверженность (уязвимость) этой «болезни». Но этот страх безоснователен и базируется на ложной точке зрения. Худоба при туберкулезе — это не причина болезни, а резуль тат. Потеря веса представляется важной для выздоровления от «острой» болезни, и природа предусматривает, что такой больной снижает вес независимо от количества принимаемой пищи. Действительно, больной тифозной лихорадкой теряет вес и силу при обычном питании быстрее, чем при голодании. Голодающий больной в процессе длительного голодания выздоравливает быстрее и надежнее, чем при приеме привычного количества «хорошей питательной пищи». При этом такой больной во время голодания теряет меньше веса, чем при питании.

Потеря веса при голодании означает утрату не жизненно важных тканей, а излишней пищи, отходов, жира и т. п. Человек просто теряет столько-то фунтов «болезней». Величина мышц уменьшается. Но это — результат снижения количества находящегося в них жира и уменьшения размера клеток. При обычном голодании число мышечных клеток фактически не сокращается.

Туберкулез довольно часто развивается у полнокровных и «упитанных» людей. Профессор Моргулис справедливо пишет: «Как социальный феномен недоедание не есть просто вопрос недостаточного или несоответствующего питания. Это — зловещее сочетание разрушительных влияний нищеты — перенаселенности, нехватки одежды, нездоровой, антигигиенической среды. Именно на такой благодатной почве туберкулез и собирает свою ужасную жатву».

Вес, утраченный за время голодания, быстро восстанавливается, если делать это с желанием. В потере веса нет ни малейшей опасности.

Голод и аппетит

Голод — это великий страж всей жизни. Он заставляет организм, нуждающийся в пище, искать и заготовлять ее. Можно безошибочно заключить, что если бы не было голода, не было бы нужды в питании. Голод — естественное проявление физиологической потребности, и когда его нет, мы можем определенно считать, что также отсутствует и физиологическая потребность, его порождающая. Голод присутствует пропорционально потребности организма в еде. И отсутствие нужды в питании или потребность организма усваивать и ассимилировать пищу прямо пропорционально отсутствию голода. Поэтому если голода нет, нельзя принимать никакой пищи. Отсюда нам очень важно научиться различать голод и прочие распространенные ощущения — научиться должным образом понимать язык наших чувств.

Чувство голода мало понимают потому, что его реально никогда не изучали. Сколь малые попытки были предприняты физиологами по изучению голода, было проверено на больных — мужчинах и женщинах. В результате все виды нездоровых ощущений принимались и продолжают приниматься ошибочно за голод, и не только рядовым человеком, но и специалистом, который обязан это знать. Ныне наука учит, что голод ощущается в желудке, особенно в его верхней части, и проявляется в разного рода дискомфортах. То, что это — обман, становится быстро очевидным, когда и если ученые проводят свои исследования на действительно здоровых объектах. Физиологи восприняли теорию, выдвинутую Кэнноном, будто сокращения желудка, сопутствующие тому, что они называют «голодными схватками», являются непосредственно причиной ощущения голода, и они тем более заметны, чем интенсивнее ощущение.

В книге «Организменные изменения при боли, голоде, страхе и гневе» Кэннон излагает результаты исследований голода и выводы этих исследований. В этой прекрасной работе он пишет: «Трудно описать ощущение голода, но почти каждый с детства временами чувствовал в нижней части груди и в надчревной области тупую или беспокоящую боль, которая может приобрести властный контроль над действиями человека. По словам доктора Штернберга, голод может быть столь недоступным, что побуждает принимать пищу такую невкусную, которая не только не вызывает аппетита, но способна вызвать отвращение. Голодное существо лихорадочно глотает пищу. Наслаждения аппетита — не для него, ему надо скорее количество, нежели качество пищи, и немедленно. Голод можно описать как нечто, имеющее центральное ядро, но с более или менее меняющимися сопутствующими признаками. Своеобразная тупая голодная боль в надчревной области обычно бывает первым сильным зовом пищи, и, если первоначальный этот зов не удовлетворен, ощущение превращается в очень неприятную острую и терзающую боль, которая по мере усиления ее интенсивности принимает все менее локальный характер.

Это можно считать важной чертой голода. Однако кроме этой тупой боли могут появиться общая апатия и вялость, слабость или головная боль, или раздражительность и беспокойство, причем столь сильные, что длительные усилия в каком-то обычном занятии становятся все более затруднительными. И то, что эти состояния сильно различаются — у одних это головная боль, у других слабость и т. д. — указывает на то, что они не составляют главную черту голода, а являются более или менее непостоянными спутниками. Ощущение „пустоты“, о чем упоминалось как о важном моменте эксперимента, является скорее предположением, нежели явно осознанным фактом, и может быть исключено из дальнейшего рассмотрения. Поэтому в качестве постоянной характеристики — главного фактора, достойного детального изучения, — остается тупое давящее чувство».

Прежде чем углубиться в наше исследование голода, уместно вкратце рассмотреть, что

говорят физиологи об ощущении голода и его причине. Цитирую: «Хорошо известно, что во время голода возникают некоторые общие субъективные симптомы, как, например, чувство слабости и ощущение пустоты, с тенденцией к головной боли и иногда даже тошноте у людей, склонных к головным болям вследствие их токсемического состояния. Похоже, головная боль более выражена или хотя бы лишь присутствует утром до появления в желудке какой-либо пищи» (Маклеод. «Физиология в современной медицине»). Автор пишет о «голодных схватках» и их «очень большой интенсивности». Там же он рассматривает то, что он называет «голодом во время истощения», имея в виду четырехдневное воздержание от пищи, предпринятое Карлсоном и Лакхардтом, которые добровольно подвергли себя «полному истощению, кроме приема воды, на протяжении четырех дней». Далее автор пишет, как известно, при длительном вынужденном голодании «здоровые люди вначале испытывают сильные ощущения голода и аппетита, которые, однако, продолжаются лишь несколько дней, а затем становятся менее заметными и, наконец, полностью исчезают».

Касаясь четырех дней самопроизвольного голодания Карлсона и Лакхардта, автор говорит, что «ощущение голода присутствовало так или иначе на протяжении всего периода… В последний день голодовки к ощущению голода добавилось жжение в надчревной области». Они нашли, что в последний (четвертый) день «истощения» ощущения и голода, и аппетита заметно уменьшились, причем это особенно отразилось на аппетите. Они обнаружили, что вместо растущего желания еды в последний из этих дней развилось четкое отвращение или безразличие к ней. Они также отмечают в заключительной части периода «истощения» явную депрессию и чувство слабости, сопровождавшие аппетит. Они также нашли, что после отказа от еды, после 4-дневного периода «истощения» ощущения «голода» и «аппетита» у них быстро исчезли. Также практически исчезли умственная депрессия и чувство слабости. Полное восстановление сил не произошло вплоть до 2-го или 3-го дня после возобновления приема пищи. С того времени они чувствовали себя необычайно хорошо. Они говорили, что фактически их ощущения благополучия, ясности ума, хорошего здоровья и энергии усилились так, как если бы они провели месяц отпуска в горах.

Эти исследователи указывают на то, что поскольку те, кто провели голодание более длительный срок (свыше четырех дней), единогласно отмечают тот факт, что после первых нескольких дней ощущения голода становятся менее заметными и в конце концов полностью исчезают, то они должны были испытывать самый тяжелый период в первые 4 дня. Хотя ощущение голода и было достаточно сильным, чтобы вызвать определенный дискомфорт, его ни в коей мере нельзя назвать «заметной болью» или «страданием», и никогда не было столь сильным, чтобы серьезно мешать обычной работе. Простое так называемое истощение нельзя поэтому определять как острое страдание.

В «Учебнике физиологии» Хауэлла сообщается, что ощущения голода и жажды носят столь неясный характер, что их трудно анализировать методами самонаблюдения. Далее говорится, что ощущение, обычно нами обозначаемое как аппетит или голод, проецируется более или менее определенно на область желудка. «И если ощущение не купируется приемом пищи, оно увеличивает свою интенсивность и человек испытывает голодные схватки». Ощущение голода описывается как «более или менее неприятное». Доктора Бест и Тейлор («Физиологическая основа медицинской практики») указывают на то, что исследования голодных сокращений при голодании свыше 5 суток не показали уменьшения и фактически даже отмечалось их увеличение, тем не менее после 3-го дня «голодные схватки» и общее ощущение голода уменьшились. Каким бы ни было соотношение между этими желудочными сокращениями и ощущением голода, физиологи от Кэннона до Карлсона совершали большую ошибку, принимая некоторые патологические симптомы за ощущение голода. И главная ошибка во всех их

рассуждениях заключалась в том, что они принимают нездоровые ощущения за голод. Ни один действительно здоровый субъект не был использован в качестве объекта эксперимента. Прочитав вышесказанное, любой человек, имевший опыт голодания, сразу же признает, что никто из этих ученых никогда не видел голодного человека и ошибочно принимал нездоровые ощущения опьяневшего от еды за нормальное проявление жизни.

Настоящий голод скорее вызывает бодрость и активность в поиске пищи, нежели «вялость и сонливость», или «головокружение». Мистер Хёлзел говорит, что Карлсон перед смертью изменил взгляды на голод. К сожалению, он, кажется, не опубликовал свое измененное мнение. Возможно, оно более соответствовало тому, что те из нас, кто имел наибольший опыт с голоданием, рассматривает как подлинный показатель потребности в пище. Пытаясь прийти к пониманию того, что является и что не является ощущением голода, я считаю разумным скорее обратить внимание на свидетельства тех, кто имел наибольший опыт голодания, особенно длительного, чем на эксперименты тех, кто для изучения голода провел лишь несколько коротких голоданий. Человек, внимательно следивший за сотней или более голоданий длительностью в 40 и более дней, по-видимому, лучше оценит различные ощущения, присущие голоду, нежели человек, наблюдающий одно, два или четыре голодания от 4 до 7 дней. Я также сомневаюсь в достоверности исследований «голода», проведенных на людях, глотающих баллоны, которые затем наполняют воздухом и оставляют в желудке. Ни один физиолог не признает, что поведение желудка, растянутого присутствием раздутого баллона, будет таким же, что пустого желудка. Такие баллоны были выдумкой, предназначенной для того, чтобы регистрировать и измерять частоту и силу сокращений желудка. Но они не могли ничего сказать об ощущении голода. Другим элементом, связанным с этими экспериментами и искажающим выводы, была постоянные мысли о пище и о голоде и постоянная сосредоточенность внимания на желудке. Концентрация мыслей на еде и желудке делала действительными ощущения, которые в противном случае не развились бы. Связанный с этим физиологический фактор поддерживал фиктивное желание пищи, которое является столь распространенным.

Попытаемся прийти к пониманию голода путем рассмотрения того, что им в действительности не является. Головная боль не есть голод. Боль в брюшной полости не есть голод. Сосущее чувство в желудке не есть голод. Вялость не есть голод. Сонливость не есть голод. Слабость не есть голод. Головокружение не есть голод. Беспокойство не есть голод. За все сорок четыре года моих наблюдений за голоданиями, из которых тысячи были протяженностью от 20 до 90 дней, я не видел ни одного голодающего, в котором боль, головная боль, сонливость, чувство «пустоты» и др. сопровождали бы развитие настоящего голода. А эти наблюдения чего-то стоят. Они, несомненно, надежнее тех, что сделаны в отношении людей, воздерживавшихся от пищи, от 3 до 5 дней.

Такая боль в надчревной области, сильная головная боль, раздражительность, беспокойство, апатия, сонливость, слабость и нежелание двигаться и совершать физические усилия — как же похожи эти симптомы на возникающие от пропуска привычной сигары и курительной трубки, чашки кофе или чая, стакана виски или порции морфия! И как же профессор Кэннон не увидел их истинного смысла? Ощущение пустоты и тяжесть, им описанные, не являются спутниками голода. Не являются ими и ощущения тупой боли в желудке, которые он представляет как «главный факт» голода. Все это нездоровые ощущения. «Никто, пропустив прием пищи, — заявляет Пейдж, — не почувствует слабость или беспокойство, за исключением случаев, когда имеется раздражение или чрезмерное сокращение желудка. То — явное свидетельство диспепсии. Строго говоря, этот термин есть синоним несварения».

«Схватка» — это короткая острая боль. Карлсон говорит: «Было точно установлено, что голодные схватки вызываются сокращениями пустого желудка». Это было «установлено» на

субъектах, глотавших баллоны, которые регистрировали частоту и интенсивность желудочных сокращений. Мы не можем сомневаться в самих сокращениях. Мы сомневаемся в правильности их интерпретаций. «Голодные схватки», кажется, являются спазмами, и они явно ненормальны. Нормальные мышечные сокращения, даже энергичные, не являются болезненными. Наоборот, если они вообще регистрируются сознанием, а это так и происходит при желудочных сокращениях, то они обычно бывают приятными.

Вспомним о жажде. Является ли она головной болью? Или общей болью? Или раздражением? Или слабостью? Или вялостью? Или любым из ощущений, описанных Карлсоном как присущих голоду? Ничего подобного. Жажда ощущается во рту и горле, при этом существует четкое и осознанное желание воды. Никто не примет ошибочно головную боль за жажду, ибо ощущение жажды слишком хорошо знакомо.

Раздражение, вызываемое прохождением трубки через глотку илищевод и присутствием надутого баллона в желудке, столь сильное, что порождает ненормальное поведение желудка. Считать такое поведение за физиологическое является абсурдом и ожидать изучения нормальной жизненной активности таким образом глупо. Поведение желудка, заполненного надутым баллоном, и его поведение в нормальных условиях не являются точно идентичными. Желудок сокращается в обоих случаях, но его сокращения не схожи при разных условиях. Его сокращения на чуждый предмет явно нельзя считать за проявление голода. Не раз экспериментаторами было продемонстрировано, что через несколько дней голодания желудочные сокращения имеют тенденцию скорее к возрастанию, чем к ослаблению, хотя ощущения, обычно ошибочно принимаемые за голод, уменьшаются и совсем исчезают. Это должно указывать на то, что «голодные сокращения» вовсе не являются таковыми, а есть просто регулярные перистальтические движения желудка.

Доктор Карлсон также заявляет, что при голоде имеют место «общая слабость и беспокойство, не относящиеся к какой-то специальной области организма». Но при настоящем голоде вместо слабости, обычно с ним ассоциированной, возникает живость и часто, если не постоянно, ясное ощущение благополучия.

По словам доктора Клонча, «здоровый человек почувствует голод до того, как начнет слабеть, в то время как больной станет слабеть прежде, чем почувствует голод». Это правило основано на близких наблюдениях за сотнями голодающих. А поскольку многие из этих голоданий были длительными, а не сводились к трех — четырехдневному воздержанию от пищи, его выводу следует доверять больше, нежели выводам тех ученых, кто произвольно ограничивал себя неадекватными экспериментами. Те, кто чувствует тяжесть в желудке (как они это описывают), должны знать, что это не голод, а лишь нездоровые ощущения, нездоровый симптом. И вместо того, чтобы есть, дабы смягчить этот симптом, им следует поголодать, пока не почувствуют себя спокойно. Раздражение желудка из-за несварения часто ошибочно принимают за желание пищи, а то, что она избавляет от этих симптомов, вроде доказывает, что они действительно были голодны, так же, как укол морфия доказывает, будто боли у наркомана и есть истинная потребность в морфии.

У доктора Сюзанны Доддс было много экспериментов с голоданием и ее свидетельства заслуживают внимания. По ее словам, «ощущение пустоты в этих случаях не от недостатка пищевого материала, а результат отсутствия привычного стимулятора». И если бы ортодоксальный доктор рассматривал те самые симптомы при изучении случаев наркомании, он назвал бы их «симптомами отказа». В случае предполагаемого так называемого голодного человека эти симптомы являются обычно следствием отказа от соли, перца, других специй — раздражителей и стимуляторов, принимаемых с пищей. Почему физиологи постоянно отказывались рассматривать данные тех, кто имел наибольшую возможность наблюдать

ощущения и свидетельства голода? Почему надо головную боль принимать за голод? Почему ее всегда связывают с голодом?

Верно, еда иногда «облегчает» головную боль, как и привычная чашка чая. Но в этих случаях разве еда или лекарство, принятое с пищей, действительно устраняют боль? Как только мы отказываемся отделить нашу пищу от наших лекарств, как мы можем узнать, страдаем ли мы от симптомов болезни, называемой «голодом», или от «симптомов отказа» — пристрастия к вызывающим болезни отравам? Почему мы должны продолжать определять нормальное ощущение живого организма в терминах симптомов патологии? Кэррингтон называл эти симптомы «голодом привычки», Дьюи — «голодом болезни», Освальд — «голодом отравы». Но поскольку эти симптомы вовсе не представляют голод, я не вижу причины описывать такие ощущения как какой-либо голод в действительности. Так как эти симптомы всегда являются нездоровыми, как и пресловутая тяга наркомана к привычному наркотику, и более всего заметны у тех, чей желудок привычно подвергается возбуждению и раздражению, вызываемыми пряностями, специями и т. д., то их и следует принять за то, чем они являются на самом деле — симптомами болезни. Желудок, неожиданно лишенный регулярных приемов для возбуждения, при голодании проявляет те же самые признаки стресса, что и. нервы курильщика, когда его лишают привычного наркотика.

Верно, прием пищи смягчает эти ощущения, равно как укол морфия дает «облегчение» морфинисту, и в приеме пищи в первом случае столько же смысла, как в приеме морфия во втором. По словам Пейджа, «тот факт, что пища приносит немедленное облегчение, ничего не меняет: облегчают пищеварение семьдесят пять-восемьдесят процентов воды, принимаемой с пищей. Она образует, так сказать, **припарку** для перегруженной слизистой желудка.

Почему люди испытывают ужасный аппетит? Разве есть больше оснований испытывать ужасный аппетит к пище, нежели к еде или грязи? Если мы отказываем себе в „ужасной“ тяге к стеклу, камням, патронам, булавкам, земле и т. д., то почему бы нам не воздержаться от „ужасного аппетита“ к хлебу, мясу, конфетам, фруктам и пр.? Во многих случаях за день проводится несколько крупных приемов пищи и тем не менее обладатели такого аппетита не получают удовлетворения. „Ложный голод“, „голод привычки“, „голод отравы“ и прочие выражения и неправильные термины! Термин „голод“ должен быть сохранен для нормального требования еды, а прочие и более соответствующие термины надо употреблять для обозначения тех ненормальных ощущений, которые ошибочно принимают за голод или тех ощущений дискомфорта и беспокойства, которые ошибочно принимаются за тягу к какой-либо отраве, кою привычно принимать.

Доктор Кэннон опять неправ, утверждая, будто голодный человек глотает пищу залпом или что он стремится скорее к ее количеству, чем к качеству. Он проводил свои исследования явно на группах невротиков, диспептиков и обжор. Он никогда не позволял никому из них обходиться без пищи достаточно долго, чтобы это можно было проследить.

По завершении длительного голодания голодающий обычно находит, что все, что ему нужно, это стакан фруктового сока. И если ему давать в день каждый час это количество сока, то к четырем часам пополудни он найдет, что получил все то питание, которое хотел. Он согласен ждать следующего дня, когда получит больше. Освальд писал:4 „Лишь естественный (нормальный) аппетит имеет естественные (нормальные) пределы“, и ни для кого это так не очевидно, как для действительно голодного человека.

Как уже говорилось, голод является скорое избирательным, чем неразборчивым, часто требуя специфической пищи или специфического вида пищи. Это, как мне кажется, лучше описывает характерную черту голода, чем описание Кэн нона. С другой стороны, в отличие от аппетита, голод не является разборчивым, а удовлетворяется простой пищей и готов принять

иную, если желаемая отсутствует.

Многочисленные эксперименты с голоданием показали, что болезненные ощущения, ошибочно принимаемые за голод, по всей видимости, наиболее острые у больных людей, особенно с больным желудком. Мы также знаем, что при голоде эти ощущения вскоре утихают и затем вовсе исчезают. Через несколько дней наступает ощущение полного комфорта. Этого не должно было бы быть при истинной потребности в пище. Когда говорят, что голод прекращается после нескольких дней голодания, имеется в виду вовсе не голод, а симптомы болезни, ошибочно принимаемые за го-лод: Я сомневаюсь, что настоящий голод прекращается при голодании. Жадность не есть показатель того, что такой едок может усвоить то, что ест. Часто можно наблюдать, что обильная еда сопровождается постепенным снижением веса. И многие набирают вес, когда они сокращают объем потребляемой пищи. Как часто мы видим больных, которые всегда едят и жалуются, что всегда голодны. Они едят несколько раз в день и три-четыре раза ночью, но кажется, им всегда не хватает еды. Конечно, эти люди никогда не бывают голодными, они пищевые „пьяницы“, потребляющие пищу в качестве временного облегчения. Еда „на время облегчает“ их желудочное и нервное страдание. Они представляют лишь крайние случаи того, что физиологи ошибочно принимают за голод. Существуют изнурительные „болезни“, когда присутствует ненасытный аппетит, причем он постоянен, независимо от того, сколько больной съедает. Эти люди едят, несмотря на отсутствие у них способности переварить и ассимилировать съеденную пищу. Фактически постоянный прием пищи способствует закреплению у них функциональных и структурных нарушений, поддерживает состояние истощения.

Ни чувство слабости, ни тягостное ощущение в желудке, ни чувство пустоты, ни головная боль и прочие болезненные симптомы не являются голодом. Эти ощущения представляют раздражение желудка, невроз, язву желудка, несварение, желудочное воспаление, реакцию на отказ от стимуляции и т. д., но не голод. Слабое ощущение под ложечкой, со страстным желанием что-то съесть являются следствием хронического воспаления слизистой желудка. Подобные симптомы тяжести, слабости, пустоты наблюдаются при пике острого гастрита, равно как и язвы желудка. А при колите они могут возникнуть практически от перистальтики. Нет конца этим ощущениям, ошибочно принимаемым за голод, хотя самым надежным и скорейшим путем избавления от них является голодание. В этой связи примечательно, что эти ненормальные ощущения всего сильнее у придерживающихся грубых привычек, у привыкших к самым стимулирующим яствам, у полных людей. Они, похоже, тяжелые также у невротиков. Здорового человека, человека с более умеренными привычками, вегетарианца и им подобных не беспокоят такие ощущения и неудобства. Если их оставить в покое, эти нездоровые ощущения рано или поздно исчезнут. Если же их „облегчать“ едой или приемами специй или питьем, они утихают лишь на время. Как только желудок вновь освобождается от пищи, они возвращаются опять и, возможно, с удвоенной интенсивностью. По словам Грехэма, „это своеобразное состояние желудка (чувство ненормального голода) проходит гораздо скорее и с меньшей дискомфортностью у чистого вегетарианца, когда пропускается обычный прием пищи, нежели у мясоеда. И тот, кто принимает с едой стимулирующие специи, испытывает еще больший дискомфорт и беспокойство при пропуске пищи, нежели тот, кто потребляет мясо, просто приготовленное. Поэтому чистый вегетарианец пропускает прием пищи с большим безразличием, голодает двадцать четыре часа с малым дискомфортом и малым упадком сил, проводит несколько дней без пищи подряд, не страдая от невыносимого стресса из-за голода. Мясоед же всегда страдает гораздо больше от голода и при этом быстрее теряет мускульную силу. Тот, кто добавляет в свою пищу крепкие специи — стимуляторы, сильно ощущает даже однодневный пропуск пищи, а голодание в течение двадцати четырех часов почти выводит его

из себя, а трех — четырехдневное воздержание от пищи вводит его в состояние почти полной прострации, если лишить еще и всех его стимуляторов“.

Существует другая теория, согласно которой голод является следствием скопления в желудке желудочного сока. При голоданиях, которые я проводил, был ряд случаев, когда из желудка извергалось значительное количество в высшей степени кислого желудочного сока, но никакого чувства голода не было. В некоторых случаях у пациентов в желудке был дискомфорт, пока выделения кислого желудочного сока не давали облегчения. Но жалоб на желание есть не было. Боль фактически несовместима с голодом. Какими бы ни были конечные интерпретации экспериментальных данных Кэннона, Карлсона и др., они, я уверен, не будут ошибочно приняты за истинные потребности организма в пище. Вызывают голод не желудочная кислотность или желудочные сокращения, а клеточное и кровяное очищение.

Поскольку большинство мужичин и женщин, включая ученых, говорят, что голод всегда ощущается в желудке и потому „голод желудка“, должно быть, является нормальным, было заявлено, что для того, чтобы придерживаться точки зрения, будто нормальный голод проявляется во рту и в горле, мы должны быть готовы принять положение, что большинство мужчин и женщин с детства никогда не испытывали нормального голода. Это как раз мы и утверждаем. Как писал Кэррингтон, „большинство людей никогда в своей жизни не испытывали нормального голода! Их аппетит и вкус были извращены в детстве перееданием, и в течение всей их жизни они никогда не имели шанса быть нормальными — благодаря перееданию, длившемуся с тех пор“. Дьюи указывал, что для многих людей „злая работа“ по обретению болезней началась с самого первого приема пищи, которая была навязана матерью или няней прежде, чем ребенок привык к ней. И поскольку процесс навязывания продолжался, по его словам, „в должное время беда и началась“ и потому каждое природное проявление интепретировалось как „сигнал голода“. Он говорит, что приемы пищи у новорожденного на протяжении всего первого года жизни „регулируются плачем“. К счастью, столь частое кормление новорожденного сегодня не столь распространено, как в те дни, когда писал Дьюи. Но все еще является слишком очевидным, что ухудшение состояния желудка и желудочные расстройства закладываются в младенческом возрасте неправильным питанием.

Люди не знают ощущения голода, ибо никогда не испытывали его. По крайней мере, постоянный голод является редким явлением среди нынешних американцев. Даже бедняки обычно переедают и делают это изо дня в день, хотя и потребляют пищу, которая неадекватна их потребностям. Практика приема пищи по часам началась с рождения, практика насыщения младенца во все часы суток — днем и ночью, кормления его между основными приемами пищи, практика с тенденцией сохраняться всю жизнь — гарантия того, что эти люди и дальше никогда не испытают настоящего голода. Аппетит? Да, все виды аппетита. Но голод им чужд. Рядовой человек, никогда не испытавший истинного голода и страдавший от многих видов дискомфорта в области желудка, возразит, что голод всегда ощущается в желудке. Не если с младенчества эти люди никогда не испытывали настоящего голода, то как они могут знать, что то, что ими ошибочно принимается за голод, вообще имеет какое-либо отношение к голоду?

Голод — это язык организма, требующего вещества — пищи. Этот зов делает необходимым очищение крови от этого вещества. Кровь в процессе циркуляции сквозь капилляры отдает это вещество тканям, тем самым освобождаясь от него. И почему требование пищи должно быть болезненным или дискомфортным? Почему мы должны пытаться определить или описывать голод в терминах патологии? Даже физиологи восприняли распространенное представление, что голод является неприятным ощущением, граничащим фактически со страданием.

Во многих кругах людей существует страх перед голодом, убеждение, что голод — это вред. Но вред не голод, а отсутствие средств удовлетворения потребностей. Голод — столь же

нормален и удовлетворяем, как жажда, усталость, сонливость и все прочие ощущения, какими организм дает знать о своих нуждах. Это — один из великих защитников благополучия организма, а не один из его врагов. Отсутствие пищи может оказаться для него злом, но то, как организм дает знать о своей потребности в пище, определенно не является злом.

Вопреки распространенной точке зрения, я должен настоять на том, что настоящий голод является поистине приятным, даже утонченным ощущением, достойным того, чтобы его испытать ради него самого. Как описываем ощущения мы? Мы знаем, что голод ощущается во рту, горле, носу и в определенной мере во всем организме и что с ним не ассоциируется боль или страдание. Наоборот, мы знаем, что страдание имеет тенденцию подавлять желание пищи и делать ее усвоение невозможным. При настоящем голоде существует четкое и сознательное желание еды. И это состояние — состояние комфорта, а не дискомфорта и страдания. Имеет место увлажнение рта (потоком слюны) и часто четкое желание конкретной пищи. Голод является локализованным ощущением, а не находится в желудке. В состоянии голода здоровый человек не осознает каких-либо ощущений в желудке или вблизи него. Любой, кто имел большой опыт голодания, знает, что ощущение истинного голода находится во рту, горле, носу и связано со вкусом и запахом. На это указывает увлажнение рта при появлении простой пищи — даже корочки сухого хлеба. Также почти каждый знает из собственного опыта, что беспокойство и прочие ощущения, которые обычно принимают за голод, приходят во время еды или когда желудок пуст, и стихают через час-два, если никакая пища не принимается. В тысячах случаях голодания мы наблюдали, как эти болезненные ощущения слабеют и полностью исчезают после двух-трех дней голодания, чтобы не возвращаться вплоть до прекращения голодания.

На протяжении ста лет доктора Хью, Грэхем, Тролл, Пейдж, Дьюи, Освальд, Хаскелл, Макфэдден, Кэррингтон, Илз, Тилден, Вегер, Клонч и сотни других, кто имел большой опыт с голоданием, обращали внимание на то, что голод — это ощущение рта и горла, а не желудка. Но физиологи-профессионалы упорно игнорировали эту работу и свидетельства и придерживались распространенных предрассудков об ощущениях голода, „подтверждая“ их ограниченным числом экспериментов на больных: Кэннон, Павлов, Карлсон и другие основывали свои выводы на недостаточных данных и на экспериментах, слишком коротких, чтобы быть окончательными. Конечно, если кто-то когда-либо голоден, он ощущает себя таковым в конце длительного голодания. Специалисты по голоданию утверждают, что голод неизменно проявляется в конце длительного голодания и, подобно жажде, во рту и горле. Мы используем этот факт в качестве полной и удовлетворительной проверки ощущений, наблюдаемых во время голодания, — он показывает, является ли это истинным голодом или болезненным ощущением. Никогда ни при каких обстоятельствах, следующих за голоданием, голод не ощущается в желудке. Он всегда проявляется во рту и горле, и при этом всегда полностью отсутствуют стресс или нездоровые ощущения, связанные с желудком.

Одна из самых частых фактических ошибок заключается в том, что **аппетит**принимается за голод. Аппетит нельзя сравнить с голодом, так же, как нельзя сравнить сексуальную страсть с любовью. Грэхем провел четкое различие между аппетитом, который является всего лишь выражением привычки (привычки есть в определенное время) и тем „естественным и здоровым голодом, который является физиологическим проявлением истинных пищевых потребностей организма“. Он утверждал, что „это различие нужно всегда иметь в виду и что это имеет очень большое значение“ при рассмотрении диетических привычек человека. Аппетит, который столь часто является делом привычки, иногда называют „привычкой-голодом“. Но я не думаю, что включение слова „голод“ в это словесное сочетание правильно.

Как отмечалось выше, привычка может быть нездоровой, но истинный голод — никогда. „Бычий аппетит“ (булимия) наблюдается при ряде стрессовых состояний. Но он имеет к

аппетиту такое же отношение, как головная боль к пониманию музыки. Доктор Гораций Флетчер говорил, что „знаком различия“ между настоящим голодом и аппетитом является „увлажнение рта при какой-то конкретной пище“. Аппетит же неразборчив и часто капризен. „Естественный голод никогда не спешит“, — говорил Кэррингтон. А аппетит часто очень спешит. Павлов показал, что аппетит к еде, который не может быть голодом, можно стимулировать глотком вина. Он говорил, что в тот момент, когда вино доходит до желудка, он „испытал наступление очень сильного аппетита“. Что он ошибочно принял за требование пищи, было раздражением желудка. Он совершал ту же ошибку, что и Кэннон, принявший подобное раздражение за голод.