

# 50 ПИЩЕВЫХ ПРИВЫЧЕК

Как изменить пищевое поведение  
и всегда оставаться здоровым



Ешьте медленно, осознанно, до «80% сытости»

Фрукты и овощи в каждом приёме пищи

Отдавайте предпочтение белкам

Контролируйте размер порций

Владимир Давыдов, Александр Барвинский

Владимир Давыдов

**50 пищевых привычек. Как  
изменить пищевое поведение  
и всегда оставаться здоровым**

«Автор»

2026

## **Давыдов В.**

50 пищевых привычек. Как изменить пищевое поведение и всегда оставаться здоровым / В. Давыдов — «Автор», 2026

99% заболеваний человека вызваны нарушением питания. Процесс потребления пищи состоит из привычек. Они формируются на протяжении всей жизни на бессознательном уровне и большинство из них являются вредными. Человек может начать вносить небольшие изменения в процесс питания, которые сразу начнут оказывать положительное влияние на физическое и психическое здоровье. Здоровые пищевые привычки, такие как: прерывистое голодание, отказ от переедания и перекусов, медленное питание, осознанное питание, сытость, питание 80/20, планирование питания, создание здоровой окружающей среды это основа здорового образа жизни, долгой и активной жизни. В книге вы узнаете: почему человек ест, сколько еды нужно человеку, пищевые привычки и пищевое поведение, 4 закона формирования или слома пищевых привычек Джеймса Клира, роль пищевых триггеров. Администрация сайта ЛитРес не несёт ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

# Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Причины питания человека	10
Глава 2. Количество пищи, необходимое для поддержания жизни	20
Конец ознакомительного фрагмента.	42

# Александр Барвинский, Владимир Давыдов

## 50 пищевых привычек. Как изменить пищевое поведение и всегда оставаться здоровым

*Мы – то, что мы делаем постоянно.*

*Следовательно, совершенство – это не действие, а привычка.*

*Аристотель*

### Предисловие

Мы начинаем новую серию книг, с темой, которая, скорее всего, станет основной в наших исследованиях питания человека. Это – пищевые привычки. У нас уже были попытка раскрытия этой темы в таких книгах, как:

1. Я научу вас голодать. Часть 6. Слом старых и формирование новых пищевых привычек. (1)

2. Переедание – основная причина всех болезней. 60 способов справиться с перееданием, сохранить здоровье и кошелёк. (2)

3. Как правильно какать, самому избавиться от запора и улучшить свое здоровье. (3)

Однако теперь, некоторое время спустя, мы начинаем понимать, что лишь слегка приоткрылись к огромному массиву информации, скорее всего, самому важному в организации правильного питания человека и как следствию:

1. Построению здорового образа жизни, покоящегося на 4 основных ногах:

- правильное (здоровое питание) – по моему мнению, это *самый важный параметр*
- достаточное количество необходимой ежедневной физической нагрузки
- здоровый и достаточный сон, управление стрессом и восстановление организма
- солнечные и воздушные ванны, водотерапия.

2. Продолжительной, здоровой и активной жизни.

Теперь мы хотим более основательно рассмотреть вопрос о том как, в основном, бессознательно, в организме человека формируются преимущественно вредные (нездоровые) пищевые привычки, следствием которых является:

- возникновение и развитие большого количества хронических заболеваний
- снижение продолжительности жизни, особенно ее здорового и активного отрезка.

Нам очень хочется понять:

- как в организм человека, прежде всего, в его ментальной сфере формируются или проникают эти «паразиты» – вредные привычки
- почему большое количество охранных систем организма, прежде всего, иммунная система – не препятствует их возникновению.

Системы организма не защищают от вредных пищевых привычек, так как они являются поведенческими, а не физиологическими. Вместо этого организм может подавать сигналы, такие как чувство голода или насыщения, которые при правильном понимании помогают формировать здоровые привычки. Основная защита от вредных пищевых привычек осуществляется на когнитивном и поведенческом уровнях, включая:

- самоконтроль
- самодисциплину

– осознанное изменение своего образа жизни.

Поведенческие и психологические факторы/методы защиты включают в себя:

### **1. Самоконтроль и самодисциплина.**

Эта способность контролировать свои желания и отказываться от вредной пищи – является ключевым фактором в борьбе с вредными привычками.

### **2. Осознанность в питании (или осознанное питание).**

Это реальное понимание причин своих пищевых привычек, например:

– «стадность инстинктов» (*склонность человека подчиняться коллективному поведению группы или толпы, теряя при этом собственную индивидуальность и критическое мышление. Это проявление стадного инстинкта, который побуждает следовать за большинством, принимать общие правила и мнения без их анализа, часто из-за страха быть отвергнутым или желания переложить ответственность*)

– реакция на стресс

Это понимание позволяет более эффективно менять вредные пищевые привычки.

### **3. Замещение привычек.**

Замена одной привычки другой, более здоровой (например, вместо вредного перекуса – съесть яблоко), помогает в формировании новых, полезных шаблонов поведения.

### **4. Планирование питания.**

Разработка плана питания, ведение пищевого дневника и установка напоминаний о приеме пищи и воды помогает придерживаться режима.

**5. Избегание влияния триггеров (включателей, «спусковых крючков»).** Понимание ситуаций, которые провоцируют формирование вредных пищевых привычек (например, поход в магазин на голодный желудок) и их избегание или изменение.

### **6. Сила воли, мотивация и поставленные цели.**

Четкая постановка целей и наличие сильной мотивации служат мощным стимулом для отказа от вредных привычек.

Однако, сразу хочу подчеркнуть, что все, описанные выше факторы/методы (1,2,3,4,5,6) защиты для обычного человека являются недоступными, потому что:

### **1. Никто и никогда не обучал человека формированию здоровых пищевых привычек.**

Это большой и трудоемкий процесс, а, в свою очередь, вредные пищевые привычки медленно, легко и бессознательно (то есть, неосознанно) вползают в организм, часто еще в младенчестве или детском возрасте, закрепляются в нем и приучают его действовать тем или иным вредным, но часто очень приятным способом. Поэтому уже в детском и подростковом возрасте практически все люди имеют полный набор вредных пищевых привычек, таких как:

– постоянное, начиная от материнской груди, переедание

– постоянные перекусы

– избыточное количество основных приемов пищи, например, завтрак

– прием пищи без наличия естественного чувства голода

– неосознанное питание

– быстрое питание – без тщательной обработки каждого пищевого куска в ротовой полости

– потребление избыточно сладкой и соленой готовой пищи и напитков

– неправильное какание, приводящее к запорам, дисбактериозу толстого кишечника, аутоинтоксикации и т. д.

Спросите любого человек, что такое «сила воли» или «мотивация» и получите результат: 99 % зная и периодически слыша эти термины, не смогут их объяснить и все 100 % не знают (и не желают знать), как тренировать и использовать силу воли или мотивацию – для слома старых, вредных пищевых привычек и формирования новых полезных пищевых привычек.

Опять повторяю, никто и никогда их этому не учил: ни дома, ни в школе, ни в ВВУЗе. Учат всему, что угодно:

- третьему закону термодинамики,
- «архимедовы штаны на все стороны равны»,
- тычинкам и пестикам,
- сколько должен спать медведь зимой в берлоге.

А вот тому, как правильно питаться с младенчества – нет, не учат. Наоборот, ТВ и интернет постоянно выливают на неокрепшую и жадно впитывающую психику детей и юношества психологию потребления: «Вкусно-вкусно, ешь, купи, получи, кешбэк». Вот и получает человек огромное количество (по разным оценкам от 10000–12000 до 37000) болезней, 99 % которые своей причиной имеют неправильное питание.

**Человек сам по себе является крайне ленивым и безвольным существом.**

И пока «петух не клонет», то есть пока, уже к 40–50 годам, организм не получит целый букет хронических и деструктивных болезней: гипертония, ишемическая болезнь сердца, диабет, рак, ожирение – только тогда, часть людей начинает задумываться о правильном режиме питания и здоровом образе жизни. Но, даже понимая, осознавая необходимость внесения больших изменений в свой, сформировавшийся годами, нездоровый образ жизни и, самое главное, в неправильный режим питания – большинство людей не предпринимают никаких активных действий, либо хватаются за очередные разрекламированные «чудодейственные» таблетки, либо просто опускают руки, убеждая себя:

- «все так едят»
- «это очень вкусно»
- «все так болеют»
- «все умирают в возрасте 70–80 лет».

Это опять проявление стадного чувства солидарности, о котором я уже писал выше.

**За последние более чем 100 лет не было крупных базовых исследований в области питания человека и животных.**

Последние ученые, врачи-клиницисты, энтузиасты-практики изучали законы функционирования желудочно-кишечного тракта человека – это Иван Павлов, Арнольд Эрет, Горацио Флетчер, Бернар Макфадден, Фредерик Хопкинс, Линда Берфилд Хаззард, Харви Келлог, Себастьян Кнейпп, Эдвард Хукер Дьюи, Хиурд Каррингтон, Расселл Генри Читтенден.

Сейчас большая часть ученых-физиологов и врачей поглощена исследованиями в области генетики, ДНК, пересадки органов, созданию очередной таблетки или пилюльки и другими подобными узкими и дорогостоящими исследованиями. Но что они дадут простому человеку с его «клубой» хронических болезней – нам совершенно непонятно. Такой человек никогда не найдет в своем кошельке те астрономические суммы, которые нужны для пересадки органов или изменения генов/ДНК.

Та информационная политика по пропаганде здорового образа жизни и правильного питания, которая проводится на своих сайтах (но не на ТВ) органами власти, в основном, ограничивается общими фразами типа:

- надо потреблять больше фруктов и овощей
- надо есть меньше сладкого и соленого
- надо потреблять меньше мучного.

Но это чистые лозунги – без конкретной программы обучения людей с раннего возраста законам Природы – правильному питанию. И положение со здоровьем людей будет только ухудшаться, невзирая на увеличивающееся число медицинских учреждений, коек, врачей, аптек, медицинского оборудования и т. д.

*Людей надо учить, а не лечить (до самой смерти).*

В первой книге этой серии, которая будет закладывать основы всей серии, мы ответим на некоторые основные вопросы, которые многим покажутся уже знакомыми и понятными, такие как:

- почему есть человек;
- сколько должен есть человек;
- как часто должен есть человек.

Также рассмотрим основные термины, которыми будем пользоваться во всех книгах серии. Все книги должны быть легкими для восприятия, ведь мы должны говорить со своим читателем на понятном обеим сторонам повседневном языке. Нам очень нравится писать книги построенные как учебники, как «Азбука» или «Алфавит», то есть книги которые можно легко понять и практически применять каждый день в своей напряженной жизни.

Книги новой серии мы будем писать для обыкновенных людей, с которыми мы в клинике контактируем с утра до вечера, слыша, как они обсуждают свои вопросы питания и которые должны получать в книгах только ту информацию, которую они могут и должны использовать, для того, чтобы:

- самостоятельно заниматься своим здоровьем, не делегируя его никому другому, потому, что только они сами знают свое тело, могут оценить влияние того или иного фактора на его состояние;
- реально, на себе, почувствовать значение слова «долголетие» – длительную, здоровую и очень активную жизнь.
- тратить свои заработанные деньги, только на себя любимого, а не новые лекарства, новые методы лечения и т. д. Количество и того и другого растет каждый год, а количество больных людей и число болезней у них так же не снижается.

Поэтому тщательно изучайте свое тело, его поведение, его характер, говорите с ним, слушайте его. Ваше тело – это то единственное, что у вас есть на всю жизнь. Можно поменять все другое: работу, машину, телевизор, дом, квартиру, супруга, детей, всех родственников, а вот тело (организм) всегда останется с вами, ведь вы с ним в одной лодке.

Итак, начинаем наше путешествие по психологии вашего пищевого поведения.

Что касается еды, у всех разные привычки. Кто-то из нас любит есть три раза в день, а кто-то предпочитает перекусывать и принимать пищу в течение дня небольшими порциями.

Кроме того, нам приходится учитывать требования повседневной жизни, влияющие на наше питание. Возможно, вы работаете на двух работах и занимаетесь детьми после работы. Может быть, в одни дни у вас фиксированный график, а в другие – более непредсказуемый.

Эти ситуации влияют на наше питание и порой подталкивают нас к формированию вредных пищевых привычек. К ним относятся:

- прием пищи перед сном, слишком быстрое питание, неосознанное питание или заедание стресса.

В книге мы будем поговорить о том, как эти привычки могут повлиять на ваше здоровье, и дадим несколько советов по их коррекции.

У всех людей уже сформировались общие, пищевые и другие привычки. Некоторые из них полезны, например, пить воду вместо сладких напитков. Однако есть и не очень хорошие, например, вознаграждать себя десертом после тяжелого рабочего дня. Даже если вы придерживаетесь одного и того же режима питания годами, еще не поздно внести изменения.

Резкие, радикальные изменения в питании, такие как отказ от одних только капустных супов, могут привести к кратковременной потере веса. Однако такие радикальные изменения не являются ни здоровыми, ни хорошей идеей и не принесут успеха в долгосрочной перспективе. Для постоянного улучшения пищевых привычек необходим продуманный подход, в рамках которого вы:

1. **Поразмышляйте** о своих пищевых привычках.

2. **Замените** вредные пищевые привычки на более полезные.

3. **Закрепите** свои новые, более здоровые привычки в еде. (4)

Вы поднимаетесь из-за стола, просидев около часа за сытным, вкусным и обильным ужином. Вроде бы уже сытый, но руки все равно тянутся к красиво приготовленному шоколадному десерту – он как бы шепчет «Съешь меня». А ведь еще днем был такой же большой, но быстро съеденный обед бургерной, напротив офиса. Был очень, голодный, также времени было очень мало – поэтому быстро проглотил его, практически не тратя минуты на пережевывание. И таких повседневных, неосознанных и нездоровых привычек у меня множество, Я полагаю, что некоторые из них если не все, являются знакомыми и для вас. Давайте поищем вместе, как их можно изменить. Как?

Самым лучшим методом слома старых, нездоровых пищевых привычек – постараться прислушиваться к своему телу, понять, а точнее осознать, его сигналы, что ваше тело говорит вам.

Прежде всего, поймите:

- когда вам есть,
- сколько есть,
- когда прекратить.

Постепенно начинайте изучать свое тело, что и когда ему нужно. Оно вам подскажет когда вы действительно являетесь:

- голодным и пришло время поесть,
- сытым и пора остановиться.

Но для начала давайте опишем, что такое пищевые привычки, сколько их, какие виды, т. е. разложим пищевое поведение человека по полочкам.

В этой книге вы узнаете:

- почему вы едите,
- сколько вам нужно есть,
- когда вы едите,
- как вы едите,
- что вы можете сделать, чтобы изменить свое пищевое поведение.

Ваши пищевые привычки могут помочь вам улучшить здоровье и благополучие. Пища, которую вы едите, может помочь вам прожить дольше и улучшить ваше настроение. Ведь сбалансированное питание, дополненное достаточной физической активностью, предотвратят развитие большого количества болезней и станут основой здорового образа жизни. Но, вот появляется чувство голода, вы обо все забываете и берете все то, что есть перед глазами или под рукой.

Наши привычки в еде относятся к нашим отношениям с едой. Они влияют на наше пищевое поведение и выбор, а также на состояние нашего психического и физического здоровья. Привычки в еде могут быть как здоровыми, так и нездоровыми в зависимости от того включают ли они:

- сбалансированное питание, состоящее в основном из овощей и фруктов,
- потребление необходимого количества калорий каждый день,
- активный образ жизни, упражнений,
- обильное питье воды в течение дня.

А дальше – мы посмотрим:

- как эти вредные пищевые привычки появились у вас. (5)

Если вы хотите изменить свои пищевые привычки, сначала вам нужно понять, что это такое. Понимая наши привычки в еде, мы можем научиться читать сигналы нашего тела и использовать базовые привычки, чтобы изменить наше тело и разум.

А пока добро пожаловать на борт. Рады, что вы с нами.

## Глава 1. Причины питания человека

Почему человек ест, или по какой причине человек решает поместить внутрь своего тела кусок материи, определяемый как пища? Этот вопрос может показаться странным, потому что на него можно дать простой ответ: потому что человек чувствует голод. Поэтому давайте спросим: когда и при каких обстоятельствах человек чувствует голод? Существует множество причин, по которым человек ест. Они могут быть каталогизированы в различных списках – вот один из них:

1. Реальные потребности тела (РПТ)
2. Эмоции
3. Привычки
4. Наркомания
5. Вера и страх
8. Скука
7. Решение об изменении
8. Компания
9. Вкус, запах, внешний вид
10. Бедность, бережливость
11. Принуждение
12. Награда
13. Заземление

Другие причины, заставляющие людей что-то есть, чаще всего содержатся в одной из вышеперечисленных причин. Для человека, стремящегося к практике образа жизни без еды, знание причин приема пищи – один из самых полезных шагов на пути. Это помогает человеку лучше понять свою психику и тело.

### РЕАЛЬНЫЕ ПОТРЕБНОСТИ ТЕЛА

или, реальные потребности организма. Человеческий организм (кроме исключений) иногда нуждается в специфических веществах извне. Существует сотни таких субстанций. Некоторые из них известны, названы и каталогизированы, например: углеводы, жиры, белки, минералы, микроэлементы, ферменты. Организм работает лучше всего, если он получает их все (не одновременно, конечно) в нужный момент и в нужном количестве. Позвольте спросить. Кто знает, какое вещество, в каком количестве и в какое время необходимо организму? Каждый организм индивидуален и живет в разных условиях, так как насчет общих рекомендаций диетологов?

Вы просто ответите, что не знаете ни одного человека, который бы знал, что, сколько и когда нужно организму. Что касается второго вопроса, вы также знаете ответ: не существует диеты, подходящей для всех людей. Позвольте добавить, что идеальное питание – это вопрос, который постоянно меняется. То, что сегодня является идеальной диетой для человека, завтра может оказаться вредной диетой. Человек постоянно меняется, как меняются обстоятельства его жизни, поэтому его потребности (например, диета) тоже претерпевают изменения. РПТ – это единственное обстоятельство, при котором употребление пищи дает преимущества для работы организма. Прием пищи по любой другой причине вредит организму, хотя это может дать человеку преимущество в других вопросах (например, в социальном плане, удовольствии, успокоении). Когда появляются РПТ, лучшее решение – это дать организму то, что он просит. Если РПТ не удовлетворяется, организму наносится вред, и он страдает. Осознанный метод

питания развивает (у того, кто его практикует) навык различать, идет ли речь о РПТ или об эмоции. Осознанное питание значительно облегчает установление и соблюдение наиболее правильного питания.

Эмоции – это фактор, который чаще всего заставляет человека принимать пищу, если человек живет в обществе людей, у которых много еды. В инстинкте заблокированы эмоциональные реакции, чувства, образы и мысли. Они накапливаются там с момента зачатия, некоторые из них берут начало в предыдущих жизнях. Разум не знает об их существовании. Подсознание, которое не справляется с обработкой данных, пытается отправить их в интеллект, так как это его специализация. Работа инстинкта заключается в следующем хранении данных и запуске программ (процессов, функционирующих без внимания со стороны интеллекта).

Поэтому, когда подсознание пытается отправить в интеллект данные, с которыми он не может справиться, человек сначала может почувствовать голод. Если в этот момент человек обратит достаточное внимание только на чувство голода, и человек спросит себя, действительно ли он чувствует голод, то ответ, скорее всего, будет отрицательным, это не голод. Однако большинство людей, когда чувствуют голод, не останавливаются на этой мысли, они сразу же идут и начинают вводить в организм какие-то вещи. Тогда организм страдает, потому что получает что-то, что должно быть полностью удалено, чтобы восстановить его нормальную работу.

Метод осознанного приема пищи, даже если он выполняется лишь частично в момент ощущения голода, помогает научиться отличать РПТ от эмоциональной реакции. Если человек не останавливается мысленно в тот момент, когда начинает чувствовать голод, не углубляется в его причину, то он «задвигает назад» то, что подсознание предлагает интеллекту для решения. Это может быть заблокированная эмоциональная реакция из детства. Что происходит, когда человек, вместо того чтобы сосредоточиться на возникающем чувстве голода, концентрируется на приеме пищи? Заблокированные эмоции, чувства, образы и мысли оттесняются вглубь подсознания. Проблема остается нерешенной, потому что человек не думал о ней и не проникал глубже. Эта нерешенная проблема все еще грызет человека изнутри. Эмоции, высвобождающиеся во время проведения голодания, если их много, могут вызвать у человека неприятные ощущения. Тогда человек, не до конца понимая, что с ним происходит, становится таким чувствительным, нервным, нетерпеливым. В это время человек все еще ассоциирует такую ситуацию с голодом, и когда он снова начинает есть, то чувствует облегчение, потому что все это исчезает. Но если в это время человек (вместо того, чтобы есть) сосредоточится на том, чтобы чувствовать то, что сообщает сердце, голод уменьшится или исчезнет, и у психики появится шанс очиститься от проблемы. Процесс очищения психики происходит таким образом, что он связан с голодом. Очищение психики во время голодания более неприятно и трудно переносится людьми с избыточным весом. Это именно те люди, которые сделали себя толстыми, потому что их психика хотела разрешить заблокированные данные, которые ощущались как голод. Как вы можете предположить, именно они больше всего нуждаются в голодании и проходят через него с наибольшими трудностями. В крайних случаях люди во время голодания у людей появляется сонливость, не потому, что организм не получает пищи, а потому, что высвобождаются эмоции, с которыми они не могут справиться.

Здесь видна еще одна роль, которую играет пища для человека на Земле – это наркотик, который позволяет людям не думать, который позволяет забыть о том, что неприятно. Сколько людей злоупотребляют этим наркотиком, видно в основном по упитанности.

Голод может быть вызван также паразитами, живущими в организме (например, плесенью в кишечнике). Паразиты могут влиять на мозговые центры чувства голода или вкуса таким образом, что это заставляет человека отказываться от того, что ему необходимо для жизни и хорошего роста. У многих людей, пристрастившихся к сладкому, организм полон паразитов, у которых колонии грибка хорошо растут в кишечнике.

## ПРИВЫЧКА

Это деятельность, обычно выполняемая в определенных обстоятельствах. Привычки, связанные с приемом пищи, являются одной из основных причин, почему люди едят, когда нет РПТ. Как и в случае с другими привычками, человек не задумывается о том, нужно ли организму то, что он потребляет в данный момент. Человек просто ест, потому что привык это делать.

Одна из самых частых привычек – это сидеть за столом для приема пищи из-за так называемого времени приема пищи. Разделение времени приема пищи: завтрак, обед, ужин или любое другое разделение, заставляет человека есть часто, но это не учитывает РПТ.

*Другая привычка касается типа питания.* Чай без сахара с печеньем за чаем, растворимый кофе с молоком и сахаром утром после подъема, вареники с квашеной капустой и соусом, стейк с жареной картошкой при просмотре телевизора, мороженое во время прогулки по городу – это вот некоторые примеры привычек.

Вероятно, вы могли бы упомянуть здесь и о себе. Человек выбирает, предпочитает одну пищу и не любит другую, в зависимости от обстоятельств. Это зависит от некоторых факторов, самым важным из которых является внушение общества.

Привычка вызывает автоматическую реакцию организма, вот почему в определенных обстоятельствах (например, время, окружающая среда) человек испытывает голод по определенной пище. Это хороший пример того, как внушение общества программирует инстинкт. От привычки можно избавиться гораздо легче, чем от зависимости. Как отличить привычку от зависимости? Посмотрите на эмоциональную реакцию. В общем случае, если отказ от определенного действия не вызывает эмоциональной реакции, то это действие было привычкой. Если вы пытаетесь отказаться от зависимости, возникают неприятные эмоциональные реакции (которые могут сопровождаться неприятными телесными реакциями), например: раздражительность, гнев, взрывы ненависти. Другими словами, чем менее интенсивна эмоциональная реакция, тем слабее зависимость. Между привычкой и зависимостью нет резкой границы.

## ЗАВИСИМОСТЬ

Еда – это одна из наиболее часто встречающихся зависимостей на Земле. Да, человек может стать зависимым от еды или питья, зависимым от еды вообще или от чего-то конкретного. Зависимость выглядит как привычка, но когда вы пытаетесь от нее отказаться, вы чувствуете, что тело и психика бунтуют.

Чаще всего человек становится зависимым от сахара, кофе, безалкогольных напитков, соли, молочных продуктов, хлеба, мяса. Когда наркоман вдруг решает отказаться от продукта, вызывающего зависимость, он чувствует, что организм жаждет его. Например, организм, пристрастившийся к мясу и лишенный его, будет жаждать его по вкусу и даже будет влиять на настроение. В течение нескольких недель человек будет чувствовать, что ему нестерпимо хочется, скажем, бифштекса. Он может даже мечтать о том, чтобы съесть его.

В случае зависимости легко ошибиться в определении того, чем вызвана тяга к определенной пище – зависимостью, РПТ или паразитами.

Поэтому человек, не владеющий методом осознанного питания, не всегда может безошибочно определить, что, сколько и когда нужно организму. Однако регулярное применение метода осознанного питания приводит к тому, что человек приобретает навык быстро различать РПТ, зависимость или другие факторы.

Сильная тяга к определенной пище может быть вызвана и паразитами. Паразитов, желающих жить в человеческом теле, гораздо больше, чем может предположить обычный земной человек. Многие из них могут сильно влиять на вкусовые пристрастия человека.

Практически, можно сказать, что некоторые паразиты могут настолько поработить человека, что он будет есть в основном то, что помогает ему хорошо расти. Хорошим примером могут служить грибки. Если их колония достаточно разрослась в кишечнике, человек становится зависимым обжорой от сладостей (шоколада, мороженого, печенья).

Чем больше человек зависим от еды, тем сложнее для него/нее проведение голодания, а сам процесс голодания также более неприятен. У человека, пристрастившегося к еде, наблюдаются те же симптомы, что и у человека, пристрастившегося к алкоголю, сигаретам или наркотикам.

Это одно из клинических доказательств, подтверждающих, что переизбыток – это своего рода зависимость человека. Человек живет в этой зависимости с самого рождения.

Питание, как зависимость (жизнь с зависимостью от еды) является одним из основных факторов, почему тело обычного земного человека выдерживает менее сотни лет, часто болея и старея в течение всей жизни.

## **ВЕРА ИЛИ СТРАХ**

Часто являются важными факторами, которые учитывает человек, создавая для себя питание. В этом случае убеждение строится на страхе, что организму не хватает какого-то вещества, поэтому оно должно быть получено путем употребления определенной пищи. Помимо страха, что организму чего-то не хватает, человек может верить, что употребление чего-то дает организму преимущества.

Вот несколько примеров (мы выбрали только ложные).

– Питье молока делает кости и зубы более крепкими, поскольку в нем содержится много кальция.

– Человеку нужно (есть) все.

– Нужно есть много фруктов и овощей.

– Мясо необходимо организму для правильного роста и потому, что оно дает организму витамины группы В.

– Ежедневно необходимо выпивать не менее 2 литров воды.

– Нужно есть часто, но в небольшие количества.

– Тот, кто много работает, должен много есть.

– Ешьте много, чтобы вырасти большими и сильными.

Эти и многие другие утверждения, передающиеся из поколения в поколение и часто слепо следуемые, влияют на рацион питания человека. Люди, имеющие такие или иные убеждения относительно питания, употребляют те или иные продукты только потому, что верят в их специфическое влияние на организм. Подобные убеждения применяются, когда создается и пропагандируется определенное питание (например, для похудения, очищения организма, оздоровления).

На самом деле тело самодостаточно и нуждается только в разуме, который управляет им должным образом. Чем сильнее человек верит, что тело нуждается в чем-то извне, тем больше он ставит работу тела в зависимость от него.

Другой факт заключается в том, что каждый человек – это отдельный мир, создающий и принимающий различные потребности, убеждения – среди прочего, поэтому не существует такого понятия, как правильная диета для всех. Правильная диета для человека – это та, которая полностью удовлетворяет РПТ этого человека.

Особенно часто встречается убеждение, что человек должен много есть, чтобы иметь достаточно энергии, а значит, и сил. Человек, считающий, что еда – это необходимое топливо, которое дает энергию организму (как газ двигателю), будет более предрасположен к перееданию. Наблюдения показывают, что отчасти это действительно так, потому что чрезмерное ограничение того, на что указывает РПТ, явно делает организм слабее. У большинства людей инстинкт построен (программирован) именно таким образом – я уже объяснял это.

Ложные убеждения заставляют человека есть пищу, которая не нужна организму, которая перегружает его, наносит ему вред. Например, убеждение, что «человек должен есть много фруктов», является ложным. Дело в том, что не следует увеличивать количество потребляемой пищи за счет добавления фруктов, но для многих людей изменение рациона на тот, который пропорционально содержит больше фруктов, приносит пользу организму.

Как легко догадаться, страх и убеждения, касающиеся еды и пищи, приносят человеку больше вреда, чем пользы. Особенно страдают от этого беззащитные дети, когда родители заставляют их есть.

Также есть поверье, что если человек не съедает всю полученную порцию, то он искушает судьбу, которая в будущем может наказать человека отсутствием еды.

Еще один существенный вопрос, касающийся убеждений. Если пища содержит большое количество какого-либо вещества (витамина, минерала, элемента), это не значит, что «ее нужно употреблять», чтобы дать организму это вещество. Хорошим примером может служить коровье молоко, содержащее большое количество кальция. Люди могут считать, что частое употребление большого количества молока предотвращает дефицит кальция в организме. Однако результат такого поведения обратный. Питье большого количества коровьего молока (особенно если оно кипяченое) вызывает дефицит этого элемента в организме.

Объяснение, почему так происходит, потребовало бы проникновения в другую тему, касающуюся влияния конкретных продуктов питания на организм человека.

Прием пищи из-за страха или убеждений не удовлетворяет РПТ, другими словами, это вредит организму.

## СКУКА

Скука и еда тоже в некотором роде связаны. Вы когда-нибудь начинали есть только потому, что в тот момент это было менее скучным занятием, или это позволяло вам забыть о скуке? «Почему ты ешь?» – «Потому что мне больше нечем заняться» или «Чтобы убить время». Знаете ли вы эти или похожие выражения?

Деятельность, связанная с приготовлением пищи, ее употреблением и последующей уборкой, достаточно привлекательна, чтобы заставить человека начать заниматься ею, когда он не находит другого занятия.

Когда вам скучно, то вместо еды вы можете размышлять или заниматься другими, так называемыми, духовными упражнениями. Вы, наверное, уже знаете, что прием пищи из-за скуки создает ненужную перегрузку для организма, тратит время, деньги и энергию.

Человек, который решил поесть, потому что ему/ей скучно, часто делает это еще и потому, что ему/ей нравится вкус. Таким образом, создается взаимосвязь:

скука → желание избавиться от нее → (временный) подъем настроения

Такая связь, как вы легко можете догадаться, весьма саморазрушительна для человека. Чаще всего это проявляется в ожирении и связанных с ним заболеваниях организма. В таком случае легко попасть в зависимость.

## **РЕШЕНИЕ ИЗМЕНИТЬ СЕБЯ**

Решение изменить себя, которое обычно основывается на убеждениях, становится причиной для изменения рациона. Такое решение может касаться внешнего вида тела, его работы, настроения или психики.

Одним из наиболее часто принимаемых решений является похудение при ожирении. Большинство людей знают, что избыток съеденной пищи приводит к ожирению. Некоторые из них решают изменить рацион питания, чтобы сбросить лишний жир.

Приняв решение, человек выбирает продукты, количество, время и способ приема пищи. При создании такой диеты решающее влияние оказывают знания и убеждения человека.

Решения, касающиеся питания, часто встречаются среди людей, заинтересованных в сознательном саморазвитии. Такой человек решает потреблять одни продукты и отказаться от других. Он/она также меняет время приема пищи. Если это развивается в соответствии с РПТ, то принятые решения благоприятно влияют на человека, если нет, то, возможно, вредят организму.

Одним из особых решений (касающихся темы этой книги) является отказ от пищи навсегда. И в этом случае, если мы говорим о влиянии на конкретного человека, правило РПТ остается в силе. Если решение поддерживает РПТ, то оно выгодно, если нет, то оно вредит человеку.

Принимая любое решение относительно диеты, стоит знать, что наиболее выгодным является учет РПТ. Если вы стремитесь не есть, а РПТ указывает на необходимость приема пищи, то правильным путем будет работа над изменением РПТ (например, с помощью визуализации).

## **КОМПАНИЯ**

Компания людей и именно обычаи могут заставить человека хотеть есть. Общественные собрания обычно включают в себя употребление пищи – это один из обычаев, вредящих здоровью. В это время чаще всего съедается ненужная организму пища. Дополнительный вред наносит переизбыток, потому что, например, хозяева поощряют попробовать все подряд. Также условия не благоприятны для приема пищи, так как во время еды люди разговаривают.

Менять привычки может быть трудно, но в случае с питанием во время светских раутов, учитывая ваше здоровье, это стоит сделать. Конечно, можно есть здоровую пищу и в компании, хотя это сложнее, чем сосредоточиться на себе, а не на разговоре.

Можете ли вы представить себе социальную встречу без еды? Это возможно, и это может быть вполне успешным, если все участники заранее проинформированы, почему без еды. В крайнем случае, люди, которым не нравится эта идея, не придут.

## **ВКУС, ЗАПАХ, ВНЕШНИЙ ВИД**

Вкус, запах и внешний вид пищи может быть настолько соблазнительным, что человек решает съесть (выпить) что-то, хотя не испытывает никакого голода (жажды). Так называемое кулинарное искусство – это большая отрасль человеческой жизни на Земле. Дело в том, что то, что часто выглядит (по форме, расположению, цвету) со вкусом, таковым вовсе не является.

Использование приправ принесло человеку огромный вред. К приправам относятся соль, сахар, специи, усилители вкуса, вещества, улучшающие запах и внешний вид. Почему их употребление вредит организму? Главным образом потому, что это обман и заставляет естествен-

ную функцию организма, которая заключается в поиске питательных веществ с помощью чувства вкуса, работать неправильно.

«Это без вкуса». «На вкус это как опилки». – Если человек так думает о каком-то блюде, это ясно указывает на то, что организму не нужна эта пища. Для организма будет лучше, если человек не будет есть это блюдо, вместо того чтобы ароматизировать его и таким образом обманывать естественную функцию организма. Чувство вкуса, напрямую зависящее от РПТ, работает идеально. Когда организму нужна какая-то вещь, чувство вкуса позволяет человеку съесть ее с удовольствием, даже если она не содержит никаких ароматизаторов. Может даже случиться так, что добавление ароматизатора испортит вкус блюда.

Картофель без соли имеет «чудесный» вкус, если он нужен организму, но он «невкусный» или «без вкуса», если его употребление вредит организму. Солома – ягоды, ягода, малина – сами по себе имеют «изумительный» вкус, когда организм в них нуждается. Но когда их употребление приводит к перегрузке организма, органы чувств сообщают человеку, что они «слишком кислые», «недостаточно сладкие» и т. д. Вот почему некоторые люди говорят, что эти фрукты «вкуснее со взбитыми сливками и сахаром».

Употребление веществ, изменяющих вкус или внешний вид пищи, обманывает организм и заставляет человека есть больше ради вкуса, а не из-за РПТ. Привыкнув к вкусу (внешнему виду), вызванному условиями, человек чаще жаждет вкуса, чем испытывает голод от пищи, обусловленный РПТ.

Приправы делают человека зависимым. Сахар, соль, перец, чили – наиболее часто используемые пищевые наркотики и вещества, обманывающие чувство вкуса, естественную функцию организма, которая контролирует прием пищи, сообщает РПТ.

Отказ от приправ, особенно вкусовых, очень полезен для человека. Тогда чувство вкуса более точно сообщает, что и в каком количестве нужно организму. Эта функция проста – если что-то безвкусное без всяких приправ, значит, организму это не нужно.

Есть люди, которые благодаря своим знаниям о том, как работают приправы, в основном вкусные, построили хорошо прибыльные компании. Хорошим примером тому служат крупные, межнациональные компании, продающие фаст-фуд («вкусный»). Их большие денежные прибыли, помимо большого вреда здоровью, нанесенного миллионам людей (опухоли и смерть), являются суммой их оперативного и всеобщего невежества в отношении чувства вкуса.

## **БЕДНОСТЬ, БЕРЕЖЛИВОСТЬ**

Бедность и бережливость заставляют некоторых людей чувствовать, что «жаль» не доест, а потом выбросить часть еды. Они говорят, что это «пустая трата», «выбрасывание денег на ветер». Это кажется, что такое поведение человека обусловлено в основном его бережливостью. Действительно, выбрасывать еду – это расточительство, тогда как сохранение ее для последующего использования экономит деньги и время. Однако психический анализ чаще всего показывает, что в основе такого поведения человека лежит страх.

Даже если здесь забыть о РПТ, употребление пищи, которая была оставлена ранее (особенно если она была разогрета), больше вредит организму. Многие готовые блюда портятся гораздо быстрее, чем сырье, использованное для их приготовления. При разогревании образуется больше веществ, вредных организму.

Люди, особенно те, кто пережил голод, вызванный бедностью, стихийным бедствием или войной, могут иметь сильное убеждение, что пища не должна пропадать зря. Если они считают, что голод широко распространен среди миллионов людей на Земле, они чувствуют себя виноватыми или даже как будто разделяют ответственность за это.

Мой дед (человек с большим сердцем) был таким. Он предпочитал съесть вареную картошку, которая пролежала в холодильнике несколько дней, вместо того, чтобы выбросить ее, даже если он не был голоден. Поэтому он разводил свиней, чтобы не тратить еду впустую.

## ПРИНУЖДЕНИЕ

Принуждение к приему еды связано с одним из самых серьезных вредных последствий, которые родители могут причинить своим детям – заставить их съесть больше, чем они хотят, или то, к чему они не испытывают чувства голода. Что касается еды и ее количества, то дети должны быть свободны в своем выборе. Но для их здоровья лучше оградить их (чтобы они не попали в зависимость) от таких токсинов, как чипсы, картофель фри, пицца, а также от продуктов из молока или муки.

Некоторых детей обманывают, чтобы заставить их есть. Им говорят, что все, что лежит на блюде, должно быть съедено, потому что в противном случае может случиться что-то плохое. Например, у ребенка появятся веснушки или кто-то/что-то заберет его/ее. Также подобные внушения являются своего рода принуждением.

Они наносят вред психике ребенка, что может проявиться в виде вреда в пищевой сфере позже в его жизни.

Принуждение в еде касается и времени приема пищи. Кто-то не позволяет другому человеку (скажем, своему ребенку) или самому себе есть, когда он голоден, а просит подождать, пока приготовится еда – «Не ешь сейчас, подожди, скоро будет готов обед!». Или, что еще хуже, он/она диктует есть, потому что сейчас время еды: «Сейчас время ужина, ешьте все хорошо!»

Принуждение себя или других людей есть в определенное время дня вносит ритм в распорядок дня, делает человека зависимым и почти всегда не соответствует РПТ.

Запрет на что-то также является своего рода принуждением (не делать этого) и используется в еде. Если человек запрещает себе или другому человеку есть то, на что указывает РПТ, он наносит вред организму.

Принуждение, запрет есть что-либо может временно использоваться для того, чтобы защитить себя других людей, особенно детей) от употребления токсических веществ, к которым относятся (среди прочих) конфеты, жареная, запечатанная или окуренная пища и продукты из молока животных. Однако в этом случае лучше уделить больше внимания и работы психике и воспитанию. Употребление этих продуктов противоречит РПТ, оно вызвано зависимостью.

Зависимость может быть психической, вкусовой или вызванной паразитами.

## НАГРАДА

Награда (в виде еды) в качестве утешения для себя или другого человека может быть достаточной причиной для приема пищи. Случалось ли вам есть что-то, чтобы утешить себя, когда вы грустите, недовольны или чтобы вознаградить себя за что-то?

Примеры. «Это был день, полный нервозности, так что теперь я хотя бы съем что-нибудь вкусненькое». «Я не сдал экзамен, так почему бы не съесть мороженое в качестве утешения». «Мы будем счастливы, поэтому давайте пойдем в ресторан, чтобы хорошо поужинать».

В этом случае прием пищи может рассматриваться как своего рода отступление или даже убежище от проблемы, трудностей, неприятной ситуации. Сам акт еды и вкус пищи человек рассматривает как нечто, доставляющее удовольствие. Такая установка часто берет начало в детстве. Многие родители совершают эту ошибку, награждая детей конфетами, мороженым за то, что они делают что-то «хорошее». Таким образом, они закладывают в инстинкт ребенка предположение, что употребление чего-то «вкусного» может быть наградой или утешением.

Наградами также являются все продукты питания, чаще всего сладости, которые даются, например, победителям конкурса, ученикам на выпускном, детям за хорошее поведение. Действуя таким образом, можно сделать вывод, что употребление конкретной пищи – это цена, ради которой стоит потрудиться или даже побороться.

Прием пищи только ради вознаграждения или утешения противоречит РПТ, поэтому он вредит организму. Это также делает человека более зависимым от вкуса и не позволяет блокированным психическим реакциям проявляться вовне. Стоит исследовать себя, чтобы выяснить, есть ли у вас эта программа, чтобы при необходимости сознательно удалить ее. Это освободит вас от одной из зависимостей.

## ЗАЗЕМЛЕНИЕ

Заземление – это одна из особых причин приема пищи, которая часто касается людей, пытающихся адаптировать тело к практике образа жизни без еды. Это помогает им быть «приземленными», чтобы не «летать» слишком много в облаках духовности (которую они, возможно, никогда не испытывали). Также неедящие (бретерианцы, солнцееды) должны находиться в равновесии между материей и духом.

Одна из функций еды – это поддерживать связь между человеком и физической материей, в частности Землей. Можно сказать, объясняя графически, что употребление пищи делает человека достаточно тяжелым, чтобы он не оторвался от земли, как воздушный шар. С другой стороны, слишком большое количество пищи может настолько прижать человека к земле, что он не сможет «подняться духом».

Для некоторых не едоков, которые еще не научились сохранять баланс между материей и духом, еда становится вспомогательным фактором, благодаря которому они могут заземлиться. Именно по этой причине не едоку иногда хочется съесть что-нибудь тяжелое (илистое для ума). Чем ниже вибрации пищи, тем лучше и дольше она заземляет человека. Например, стакан морковного сока заземляет человека меньше и на более короткое время, чем жирный гамбургер того же веса.

Не едок может по-разному интерпретировать свое желание съесть что-то. Он/она может, например, почувствовать и сказать, что это вкусовое чувство, натренированное за всю жизнь, требует ощущений. Кроме того, довольно часто потребность в заземлении совпадает с РПТ. Тогда прием пищи более выгоден.

Также и другие люди, не только не употребляющие пищу, могут чувствовать потребность в заземлении. Обычно это люди, сосредоточенные на духовной стороне жизни. В связи с их тонкой природой и тем, как я чувствую этих людей, я называю их ангелами. Чтобы не «взлететь» слишком высоко, им иногда нужно съесть что-то тяжелое, что помогает им чувствовать себя лучше и улучшает здоровье.

Когда контакт с Землей (материей) ослабевает слишком сильно, человек может потерять так называемое «чувство реальности». Одним из результатов такого ослабления может быть заболевание тела.

Есть люди, у которых слабый контакт с Землей. Они страдают из-за этого, например, им трудно найти хорошую работу, у них большие долги, они хронически больны. В некоторых случаях физическое обследование не выявляет никаких заболеваний, но человек может чувствовать боль. Когда диета меняется на более тяжелую, настроение может улучшиться, потому что болезнь уходит или симптомы значительно уменьшаются, и человек может увидеть более четкое решение своей финансовой проблемы.

То, что называют смертью от голода, не всегда является таковой, хотя и вызвано слишком долгим отсутствием пищи. Многие, среди людей, оставшихся без пищи, умирали, но не из-за органического голода, причиной было ослабление избыточной связи между ними и материей.

Существо, недостаточно связанное с материей, не может жить в человеческом теле на Земле, и оно может решить отправиться в другое измерение, где материя не такая плотная. (6)

## Глава 2. Количество пищи, необходимое для поддержания жизни

*Очень вяло многие люди признают, что мы слишком много едим.  
Эдвард Дьюи*

Мы уже говорили о том, что еда становится одним из величайших зол, преследующие грехи народов разных стран и она в значительной степени ответственна за болезни и преобладающее больное состояние людей.

Горацио Флетчер в книге «Азбука нашего питания» писал:

«Среди многих вопросов физиологии, пока ожидающих свое решение, не существует ни одного, который был бы важнее для индивидуума и для вида, как вопрос правильного питания тела. Человек ест, чтобы жить и получить силы для работы, а без достаточного питания машина человеческого тела не может правильно работать и иметь высокий коэффициент работоспособности. Чрезмерная еда вредна, вызывая не только бесполезную растрату питательных веществ, но, что гораздо важнее, растрату энергии самого организма, растрату, которая при продолжительном переедании может оказаться губительной для организма. Хотя пища и снабжает организм питательным материалом, из которого он черпает необходимую энергию для своей деятельности, однако, избыток пищи, остающийся после покрытия потерь, проистекающих от деятельности и жизненных процессов, непременно расстроит правильный ровный ход человеческого механизма и уменьшит его пригодность к выполнению своих нормальных функций.

Доктор Изабелла Мозер в своей книге «Как и когда быть своим собственным доктором» (с. 8) пишут: «Пищеварение начинается во рту при тщательном пережевывании. Если вы не думаете, что жевание – это простое усилие, то попробуйте приготовить салат из капусты и моркови в собственном рту. Попробуйте пережевывать хотя бы половину большого кочана капусты и три большие моркови, которые не были нарезаны. С помощью зубов измельчите каждый кусочек, пока он не станет жидким и не смешается со слюной. Я гарантирую, что ваша челюсть быстро устанет от непривычного труда и вы потеряете всякое желание есть что-нибудь еще, особенно если этот продукт также потребует длительного жевания. Создание слюны, которую вы только что использовали при жевании капусты, само по себе является огромным и недооцененным химическим усилием».

Итак попав в желудок, пережеванная пища должна взбиваться, чтобы смешать ее с соляной кислотой, пепсином и другими пищеварительными ферментами. Производство этих ферментов – тоже значительный труд для организма. Взбивание – еще более тяжелая работа, чем жевание, но обычно люди не подозревают о том, что и как это происходит. Во время взбивания желудка (как в стиральной машине) большая часть кровоснабжения перенаправляется от мышц конечностей к желудку и кишечнику, чтобы помочь им в этом процессе. Любой, кто пытался пробежаться или принять участие в какой-либо другой напряженной физической активности сразу после обильной еды, чувствует себя черепахой или ленивцем и задается вопросом, почему они просто не могут заставить свои ноги двигаться так, как обычно. Итак, чтобы помочь организму во время переваривания пищи, разумно принять сиесту, как это делают латиноамериканцы, вместо того, чтобы ожидать, что кровь окажется в двух местах одновременно.

После сбивания желудка частично переваренная пища перемещается в тонкий кишечник, где она смешивается с большим количеством панкреатина, выделяемого поджелудочной железой и с желчью из желчного пузыря. Панкреатин дополнительно помогает растворению

(солюбилизации) белков. Желчь помогает переваривать жирную пищу. Производство желчных и панкреатических ферментов также требует больших усилий. Только после того, как углеводы (крахмал и сахара), белки и жиры будут расщеплены на более простые водорастворимые пищевые единицы, такие как простые сахара, аминокислоты и жирные кислоты, организм может передать эти питательные вещества в кровь через маленькие выступы-ворсинки кишечника.

Остатки пищи, которые не могут быть растворены, плюс некоторые оставшиеся жидкости попадают в толстую кишку. Там вода и жизненно важные минеральные соли, растворенные в этой воде, извлекаются и всасываются в кровоток через тонкие проницаемые мембраны. Слизистая оболочка кишечника может стать путем вторичного выведения токсинов и шлаков и их обратного всасывания, особенно во время голодания. Во время голодания важно принять меры для удаления токсичной слизистой оболочки толстой кишки до того, как яды снова адсорбируются. Конечный остаток, теперь называемый фекальными массами, выжимается по длине толстого кишечника и выходит в прямую кишку.

Если все пищеварительные процессы были эффективными, то теперь имеется избыток растворимых питательных веществ для кровотока, которые распределяются по голодным клеткам по всему телу. Важно понимать процесс, по крайней мере, на уровне только что представленного чрезмерного упрощения, чтобы лучше понимать, как здоровье теряется или восстанавливается в результате приема, переработки (переваривания) и всасывания еды и выведения остатков из организма.

Теперь мы должны перейти к рассмотрению основной темы этой главы, вопроса о *количестве* потребляемой пищи и ее влиянии на организм, когда это количество является чрезмерным. Здесь моей целью будет показать, что даже самая лучшая пища, съеденная в избытке, является причиной засорения организма и, как следствие – возникновение болезней и чем более нездоровая и грубая пища, естественно, тем быстрее и более определенные причины загрязнения организма и худшие болезни.

Многим читателям это, несомненно, покажется чем-то вроде парадокса, если не сказать очень забавным для меня посвятить целую главу вопросу питания, когда я, в этой книге отстаиваю необходимость полного воздержания от приема пищи для организма – в виде голодания. Но нужно помнить, что голодание любой продолжительностью должно прекратиться через некоторое время и с этого момента прием еды будет возобновлен на регулярной основе. Кроме того, многие люди, вследствие имеющихся у них обязательств (а точнее болезней) или вследствие отсутствия полной веры в свой организм – не могут или не желают вступать в полное и продолжительное голодание, но могут быть убеждены провести серию коротких голоданий, чередующиеся со днями бесслизистой еды. Во всех таких случаях еда, конечно, требуется, как и во время обычного питания – жизнь требуется. Хиреворд Каррингтон писал в книге «Жизнеспособность, голодание и питание»: «Только в условиях болезни организма потребление пищи является вредным. В таком случае перед нами стоит следующий вопрос: *Учитывая достаточно здоровый организм, который способен ассимилировать и использовать пищу с пользой и при условии, что подаваемая пища тщательно пережевывается и не переваривается в слишком больших количествах – какой вид пищи является наилучшим для обеспечения организма, чтобы получить от него наилучшие результаты?*

Другими словами, какая пища при прочих равных условиях является лучшей для выздоравливающих и здоровых людей? Ведь должен быть какой-то выбор в разрешенных пищевых материалах – очевидно, что все продукты не одинаково полезны?» Доктор Эдвард Дьюи, Горацио Флетчер и целый ряд других авторов придерживаются мнения, что это не имеет большого значения при условии, чтобы количество пищи было достаточно невелико, а жевание проводилось достаточно долго.

Опять же, многие продукты можно считать более или менее естественными и полезными в любое время и в любых обстоятельствах, в то время как другие продукты неестественные и

вредные для организма в любое время и при любых обстоятельствах. Степень вреда зависит от количества съеденного продукта, чем больше съедено, тем больше вреда для организма.

Мы полагаем, что каждый компонент питания должен быть более или менее полезным для здоровья или более или менее вредным, а философия, разум и опыт должны определять для нас, в какой степени, что есть что. Если это так, то для сохранения здоровья и силы следует употреблять только те продукты, которые оказались наиболее полезными, поскольку тот факт, что организм может усваивать и использовать и, без каких-либо видимых побочных эффектов, устранять определенные продукты питания, не такие здоровые (или даже крайне нездоровые) просто доказывает, что организм может противостоять плохому влиянию этих последних продуктов. Все это никоим образом не доказывает, что более высокий уровень здоровья, силы и жизнеспособности не был бы представлен, если бы было съедено большее количество нормальной пищи – и в этом случае та энергия, которая была использована для преодоления и изгнания нездорового пищевого материала, можно было бы использовать с большей выгодой в другом месте для сохранения структурной целостности организма. Кроме того, я убежден, что то, что является хорошей и здоровой пищей для одного человека, обязательно будет полезно и приемлемо для другого субъекта. Одни и те же продукты одинаково вредны или полезны для всех. Только ошибочные убеждения и ложные учения медицинского сообщества мешают нам осознать полную истинность этого утверждения. Многие врачи неизменно и стойко утверждали, что то, что является хорошей и полезной пищей для одного человека, не обязательно хорошая и здоровая пища для другого, что индивидуальная идиосинкразия, отличающая чувствительность организм одного от организма другого, является достаточно полной и абсолютной, чтобы оправдать предположение, что пища может быть полезной для одного человека и вредной для другого. Короче говоря, они продвигают и защищают то, что доктор Пейдж так ловко назвал «самым глупым из всех афоризмов», а именно: «Для одного человека мясо, для другого яд».

Следует отметить, что, за исключением человека, каждый вид животных питается своей видовой и особенной пищей. Все собаки, например, в здоровом состоянии едят практически одну и ту же пищу и примерно в одинаковом количестве, а когда болеют то всегда и при любых обстоятельствах – проводят голодание. Точно так же и с любыми другими видами животных. Каждый вид имеет свою видовую и естественную пищу, назначенную природой. Любые попытки отклониться от этого питания и жить за счет не видовой, неестественной пищи должны неизбежно ослабить, лишит жизнедеятельности и, в конечном итоге, уничтожить организм животного, пытающегося таким образом жить вопреки неизменным природным законам питания.

Если это верно для всех других видов животных, то это должно быть верно и для человека. Хотя есть большие индивидуальные различия и идиосинкразия, которые необходимо учитывать, тем не менее, как указал доктор Пейдж в книге «Как кормить ребенка» (с. 56):

«Все люди в зачаточном состоянии похожи и тело каждого человека создано по определенному образцу, который соответствует общим принципам, применимым ко всем людям».

Для человека существует естественная видовая пища, как и для другого вида животных и любой отказ от этого питания рано или поздно должен проявиться в той или иной форме болезни. Обратное было бы просто невыносимо. Если бы это было возможно, это означало бы, что в Природе есть закон, который можно безнаказанно нарушать, без последующих пагубных последствий. Такого закона человек еще не открыл и его никогда не откроют, поскольку его не существует.

Итак, мое главное утверждение заключается в следующем:

У человека, как и у любого другого животного, в природе существует видовая и стандартная пища и человек должен ограничить свой рацион только этой пищей, чтобы сохранить здоровье. Любое абсолютное отклонение от этой системы питания, такая, например, как посто-

янное питание пищей, искусственной или предназначенной для другого вида животных, неизбежно приведет к болезни и смерти. Говорит доктор Уэйт в своей книге «Эксперименты по влиянию мышечной работы на усвояемость пищи и метаболизм азота» (с. 39):

«Индивидуальность оказала гораздо меньшее влияние на пищеварение, чем можно было ожидать». На все это можно ответить, что практический опыт показал нам, что одни и те же продукты не подходят всем, что один человек может съесть и насладиться одним продуктом, в то время как это вызывает тяжелое несварение желудка или другие проблемы у другого. Я открыто признаю все эти различия, но не думайте, что это хоть сколько-нибудь меняет или влияет на мою собственную позицию. Это никоим образом не опровергает фундаментальный принцип, согласно которому все люди должны полностью питаться своей видовой пищей. Видовая пища человека легко переваривается без каких-либо нежелательных результатов, которые нельзя было бы ожидать в случае неестественной пищи.

Теперь, если допустить, что одни продукты обязательно лучше для нас, чем другие, то следующий вопрос, на который необходимо найти ответ – какая пища является лучшей для человека? Исходя из вышеизложенных рассуждений, мы можем определенно заявить, отвечая на этот вопрос – самая естественная.

Если тогда допустить, что самые естественные продукты будут, при прочих равных, лучшими, тогда, в свою очередь, возникнет вопрос: какая пища самая натуральная? И пытаясь ответить на этот вопрос, мы сразу же вступаем в одну из самых ожесточенных битв в истории медицины. Вопрос, является ли человек вегетарианцем от природы, является ли мясо нормальной и полезной пищей для человека? Короче говоря, является ли человек плотоядным, травоядным, мясоедом, плодоядным или всеядным по своей природе – это один из самых горячих споров в истории медицинской науки. Но это вопрос, в который я не могу здесь входить, каким бы интересным ни было его обсуждение. Я только скажу, что с любой мыслимой точки зрения аргументы в пользу вегетарианства (или фрукторианства) со временем становятся все сильнее и сильнее.

То, что сейчас потребляется «слишком много мяса», является общепризнанным, но то, что человек может вообще обойтись без мяса и стать лучше, здоровее и сильнее от полного прекращения его употребления – это может показаться моим читателям, на первый взгляд, преувеличением. Но это отнюдь не факт. Мясо не является естественной пищей человека, поскольку человек не является ни плотоядным, ни всеядным животным – что бы ни говорили физиологи. Все аргументы взяты из сравнительной анатомии, физиологии, химии, опыта, наблюдений и, при правильном использовании, здравый смысл, а также аргументы с сельскохозяйственной, гигиенической, этической и гуманитарной точек зрения – все соглашаются в доказательстве того, что человек не является мясоедом и что, если он действительно занимается этой практикой, это ему только во вред. На самом деле человек сохраняет здоровье вопреки, а не благодаря такой нездоровой, не видовой, неестественной и ненормальной привычке. Человек никогда не может быть таким здоровым при преобладающем «смешанном» питании, каким бы он ни был, он должен был следовать диктату Природы и жить своей естественной пищей – фруктами, овощами, зеленью и орехами, съеденными в сыром, примитивном виде.

С помощью химического анализа можно показать, что каждый элемент организма человека должен присутствовать в этих естественных продуктах питания в их надлежащей пропорции. А при приготовлении пищи, например, при термической обработке, эти питательные элементы становятся «мертвым мусором». Также было найдено, что питательные вещества обеспечивают определенный уровень жизненной энергии, которые никогда не давала и не могла обеспечить никакая приготовленная, искусственная пища. Естественное питание человека должно быть универсальным и полезным для всех людей.

Как говорит доктор Холхрук в книге «Еда для силы» (с. 50): «Приготовление пищи разрушает жизнь. Я не говорю, что эти продукты никогда не следует готовить, но только то, что они

теряются в приготовлении, особенно если мы можем съесть их идеально свежими и живыми... В кулинарии теряется жизнь и душа фруктов».

Доктор Шликкейзен также пишет в книге «Фрукты и хлеб» (с. 28): «Наконец – и это момент, который физиологи до сих пор совершенно упускали из виду – пища должна содержать определенную электрическую жизнеспособность. Хотя истинное происхождение и природа жизненной силы пока не известно, мы считаем, что это тесно связано с электричеством, не в меньшей степени, чем со светом и теплом. Такая же жизненная сила сохраняется в сырых растениях и фруктах, но она сильно ухудшается во всех наших кулинарных процессах».

Я знаю, что по этому вопросу я получу бесчисленное количество возражений по очень многим причинам. Я не могу остановиться здесь, чтобы рассмотреть их, поскольку я надеюсь сделать это более подробно в книге о здоровом питании в целом – в которой я буду рассматривать качество продуктов так же, как я рассматриваю их количество в настоящей книге. Однако здесь я должен ответить только на одно возражение – наиболее часто возникающее в пользу его принятия – поскольку я уверен, что однажды оно обязательно придет в голову моему читателю. Можно утверждать – и это очень распространенное и, по мнению многих, очень серьезное возражение, что человек, проживший столько веков на приготовленном или предположительно неестественном питании, теперь более приспособлен к этому питанию, чем к своим первоначальным, сырым продуктам питания – и что попытка вернуться к такому питанию будет сопровождаться тяжелыми и катастрофическими последствиями для организма человека. Как заметил доктор Гудфеллоу в книге «Пищевое значение хлеба» с. 166):

«Условия жизни так изменились, что естественная пища наших предков теперь была бы неестественной, живя, мы, в тех других условиях».

Но это возражение полностью опровергается фактами, которые заключаются в том, что те, кто предпринял попытку реформы – вернуться к первоначальным, видовым и естественным условиям, в том, что касается их питания, сделали это легко и быстро – ничего, кроме заметной выгоды для себя – физической и моральной. Опять же, это утверждение опровергается, как мне кажется, тем фактом, что никаких анатомических изменений в пищеварительном аппарате человека не происходило с самых древних времен.

Хиреворд Каррингтон в книге «Жизнеспособность, голодание и питание» писал (с. 56): «Если тело постепенно «привыкло» к приготовленной, не видовой и неестественной пище, этого, конечно, никогда не могло быть – ведь адаптивная способность Природы была слишком велика во всех случаях, когда такая адаптация действительно необходима или в каком-либо смысле является «естественной». На самом деле организм человека вообще не был адаптирован к новому питанию – и это не менее пагубно для здоровья человека сейчас, чем когда-либо. Утверждение, что нездоровая пища может стать здоровой для организма человека – просто потому, что несколько поколений людей уже жили таким образом – для меня является абсолютно неприемлемым. Лучше предположить, что последствия такого искусственного питания могут привести к ухудшению состояния здоровья людей, живущих таким образом и это уже соответствует действительности. Позвольте мне проиллюстрировать то, что я имею в виду, более ясно: предположим, что семья всегда воспитывалась в нечистой атмосфере – редко или никогда не дышала чистым воздухом. Предположим, что потомки этой семьи также были воспитаны в тех же условия – и их дети тоже, и так далее, в течение ряда поколений. Что мы должны ожидать по истечении этого времени? Если какие-либо члены такой семьи вообще существовали, не следует ли нам ожидать найти в них испорченную, большую группу особей? Безусловно, мы должны! И у нас вряд ли возникнет искушение утверждать, что подчинение этому отвратительному воздуху каким-либо образом будет более нормальным или более здоровым, чем чистый наружный «природный» воздух. Разве какой-нибудь врач не утверждал бы, что в результате перехода такого человека из грязной атмосферы в чистую не может быть ничего, кроме хорошего и немедленного блага? Разве у него возникнет искуше-

ние заявить, что любое количество поколений, живущих в такой атмосфере, может сделать ее лучше и нормальнее для последнего поколения, чем для первого?

И почему это не должно относиться и к еде? Какие есть логические основания утверждать, что закон Природы применим в одном случае, а не в другом? Независимо от того, сколько поколений проживало на ненормальном, не видовом, извращенном питании – возвращение к первоначальному, видовому, естественному питанию может сопровождаться только большой и постоянной пользой для всех людей, как больных, так и здоровых.

Поскольку любая система лечения является новой, это не обязательно доказывает ее ложность – как, кажется, думает большинство врачей. Отнюдь нет. Новая система питания неизменно опирается на факты – без них в наши дни было бы невозможно отстаивать какое-либо новое дело. Прежде чем пытаться подробно описать лечение голоданием или рассмотреть какой-либо этап физиологии процесса пищеварения, от которого зависит такое лечение, нам, необходимо рассмотреть вопрос о количестве потребляемой пищи, необходимой, чтобы питать организм и поддерживать его здоровье.

1. Можно мне возразить, что вся эта теория голодания и все предыдущие и последующие аргументы основаны на идее, что такой излишек пищи постоянно потребляется человеком на протяжении всей его жизни, чтобы сделать голоданием крайне необходимым.

2. Можно возразить, что большинство людей не едят в таком избытке, как я указал и не передают в той мере, в какой, как я утверждал, они едят и должны есть.

«На самом деле, – может возразить читатель:

– во-первых, мои друзья всегда считали меня очень умеренным едоком,

– во-вторых, моя еда не слишком богатая или неудобоваримая, а простая и полезная,

– в-третьих, я ем всего три раза в день.

– в-четвертых, так каким же образом вы можете подтвердить свое утверждение, что все болезни являются результатом моего переедания, и что в таких случаях, как мой собственный (что, в конце концов, вероятно, очень средний) случай – болезнь и смерть – такие отвратительные явления, как вы представляете, появляются просто в результате моих пищевых привычек? Этого не может быть, это просто невероятно!»

Насколько я понимаю, именно такой аргументации придерживаются большинство людей, когда впервые прочтут теорию причины всех болезней, особенно то, что фактически этой причиной является постоянное и чрезмерное переедание. Это человеческое, а не логичное отношение демонстрирует наше естественное отрицание того, что болезни навлекаем на себя мы сами – наши собственные пищевые нарушения физиологического закона Природы из-за чрезмерной любви к поеданию пищи. И это причина возникновения болезней не связана ни с микробами, ни с загрязнением окружающей среды, ни с наследственностью, ни с какими-либо внешними и неконтролируемыми действиями или условиями.

Вопрос не в том, сколько человек может съесть и сохранить здоровье, а в том, как *мало он может съесть и сохранить свою физиологическую целостность и умственные способности*. Другими словами, цель состоит в том, чтобы понять, сколько еды можно потреблять безопасно, не вызывая появления и развития болезней, при этом – не снижая уровень жизненной энергии.

Поддержание жизни должно происходить на минимальном количестве пищи, насколько это возможно, по причине того, что это количество точно отражает фактические жизненные потребности организма и *любое количество пищи сверх этого минимума* было бы просто – перееданием, что является основной причиной всех болезней человека. Пища, в которой тело не нуждается и вынуждено от нее избавляться – пропуская ее через свою систему пищеварения, за счет затрат своей жизненной энергии. Таким образом, каждый лишний грамм пищи, которая на самом деле телу не нужна, но прошедшая через него от ротовой полости до ануса – является пустой тратой нашей энергии. Какая это огромная трата я постараюсь сейчас продемонстрировать. И, чтобы вы не думали, что я одинок в этом положении, я цитирую следую-

щие отрывки, которые убедительно подтверждают мое мнение. Говорит доктор. Т. Л. Николс в своей книге «Лечение питанием» (с. 22): «Человек может переварить и утилизировать в три раза больше еды, чем ему действительно нужно. На одну унцию (28 граммов) больше, чем ему нужно – это уже напрасная трата сил, пустая трата жизни. Мы тратим жизнь на то, чтобы съесть больше еды, чем нам нужно, переварить ее, а затем избавиться от нее. Вот тройная трата. А ведь у нас есть другие дела в этом мире, кроме поедания ненужной еды и напрасной траты наших сил».

Говорит доктор Эдвард Дьюи в своей книге «План без завтрака или лечение голодом» (с.80) «... Подумайте об этом! Настоящая сила души, участвующая в избавлении... очищая желудок и кишечник от грязных сточных вод излишка пищи, которая находится в состоянии разложения и должна быть вытеснена через весь кишечник, в значительной степени за счет энергии тела»

Говорит доктор Сильвестр Грэм в своей книге «Наука о человеческой жизни» (581): «... Каждый человек, как правило, должен сам сдерживать себя в еде до минимального количества, которое он обнаружит в результате тщательного исследования, просвещенного опыта, и наблюдений, для того, чтобы полностью удовлетворить пищевые потребности жизненно важной экономики своего организма, зная, что все, что больше этого количества – это зло...»

Можно подумать, что я переоцениваю и преувеличиваю количество нервной или жизненной силы, которая, таким образом, расходуется на цели пищеварения. И что количество фактически затраченной энергии всем организмом не будет иметь ничего общего с этой энергией, бездарно потраченной на излишнее питание или она все же будет иметь важное значение. Я могу только сказать, что я не согласен с этой точкой зрения и что я не только не переоценивал ее, но и сильно недооценивал количество силы, ежедневно используемой таким бездарным образом для пищеварения избытка пищевого материала.

Масштабы этого пищеварительного «налога» косвенно признаются врачами, когда они прописывают своим слабым пациентам «легкоусвояемую пищу» – таким образом, молчаливо признавая огромную потерю нервной энергии, необходимую для выполнения всех пищеварительных процессов. К сожалению, они не осознают глубокого значения этого факта.

«Легкоусвояемыми» продуктами всегда считаются продукты, требующие быстрого пищеварения, не принимая во внимание конечные эффекты переваривания пищи, которые могут быть гораздо менее полезными, чем у продуктов, требующих более продолжительных усилий по перевариванию. Как заметил доктор Р. Т. Трэлл в книге «Гидропатическая поваренная книга» (с. 121): «Распространенная ошибка заключается в том, что пищевые продукты, которые быстрее всего растворяются в желудке, легче всего и перевариваются. Хорошо известно, что испорченное мясо или подобное разлагающееся мясо «проходит» через желудок и превращается в однородную химическую массу раньше, чем свежее мясо или даже самый лучший хлеб. Но вряд ли со здравым смыслом было бы называть такую полусгнившую плоть самой полезной или наиболее легко усваиваемой».

Опять же, некоторые врачи упорно настаивают на том, что в кишечнике постоянно должно быть определенное количество или «масса» пищи, с которой можно работать и если эта «масса» не будет доставлена в кишечник, то последуют пагубные последствия. С другой стороны, с необычайной непоследовательностью прописываются продукты, которые практически не требуют переваривания пищи в кишечнике – так как все всасывается в желудке! Я спрашиваю, не лучше ли давать пищу, требующую для своего переваривания более или менее равных усилий по всему пищеварительному тракту и только в тех случаях, когда такая пища необходима и может быть легко усвоена?

Хиреворд Каррингтон пишет в книге «Жизнеспособность, голодание и питание» (сс. 104–106): «Вернемся, однако, к вопросу о количестве энергии, затрачиваемой на переваривание и удаление пищевых продуктов. Думаю, с помощью очень простой иллюстрации можно

пояснить, что эта сумма огромна. Предположим, мы кладем на ладонь руки свинцовый или железный шар весом, скажем, один фунт (0,453 кг). Теперь давайте представим, что нас принудительно заставляют двигать рукой с этим шаром, непрерывно, в течение двух часов, никоим образом не прекращая и не ослабляя своих манипуляций. Мы должны вращать и крутить этот шар и непрерывно перемещать его во всех возможных направлениях в течение отведенного периода времени. Как вы думаете, как мы должны иметь возможность выполнять такую задачу и не утомятся ли мышцы и нервы задолго до того, как истечет назначенное время – да, даже по истечении всего лишь нескольких минут? Можем ли мы, таким образом, манипулировать и управлять этим весом – хотя бы раз в день? И все же это именно то, что нам нужно от нашего бедного желудка, когда мы проглатываем полкило еды! Мышцы живота также должны взбивать, вращать едой в желудке и сила, которая их приводит в действие, в этом случае тоже нервная или жизненно важная. Мы требуем этого от желудка не только один раз в день, а несколько раз и еще неверно думаем, что на самом деле травмируем желудок, если даем ему отдых! Разве не очевидно, какая огромная жизненная сила здесь постоянно используется и как эту силу можно было бы использовать где-то еще, например, для выполнения телесной и умственной работы или для лечения болезненных состояний – если бы у нее была только возможность сделать это?

Доктор Ф. М. Хит писал в своей книге «Почему умирают молодые» (с. 16): «Тысячи – да, а то и миллионы – едят больше, чем могут переварить и чья жизненная сила настолько истощена в бесконечной борьбе с ненужной пищей, что существование превращается в безнадежное, утомительное страдание».

Я знаю, что мне будут возражать, что в первом из приведенных выше примеров (в котором шар вращался в ладони) задействованы *произвольные* мышцы, а во втором – *непроизвольные* и что в обоих случаях не требуется ничего похожего на равные затраты нервной силы. Все, это я знаю и признаю. Но я хотел просто проиллюстрировать по аналогии, что первое должно требовать постоянных затрат нервной энергии – точно так же, как и другом варианте. И что величина этой энергии, несомненно, намного больше, чем обычно предполагается.

Но вернемся к рассмотрению реальных жизненных потребностей организма – в том, что касается его питания. Как указывалось ранее, наша цель состоит в том, чтобы установить путем прямого эксперимента, насколько мало пищи на самом деле требуется организму в каждом отдельном случае – это количество пищи, необходимое для удовлетворения потребностей организма. Пища сверх этого количества будет просто пропущена через тело без какой-либо пользы для него и даже напротив, прямо и навсегда повредит его.

Рассмотрим этот вопрос с другой точки зрения. На мой взгляд, одним из веских доказательств того, что мы были созданы Природой для получения и переваривания скудных запасов еды, а не ее постоянного излишнего количества – является тот факт, что лимфатические сосуды кажутся почти построенными исключительно с целью сбора и возвращения питательных веществ и другого пищевого материала, чтобы реабсорбировать весь пищевой материал, который не был должным образом переварен и ассимилирован при своем первоначальном прохождении через органы пищеварения. Лимфатические сосуды не допустят, чтобы в организме появлялись какие-либо отходы, если они могут этому помочь. Любые питательные вещества, ценность которых не была полностью исчерпана, повторно собираются этими сосудами и переносятся ими, чтобы присоединиться к грудному протоку, наполненному продуктами пищеварения. Таким образом, собранные вновь питательные вещества можно снова использовать без отходов. Все это было бы достаточно легко понять и принять на веру, если бы Природа приспособила нас к существованию за счет очень скудных запасов пищи, поскольку эти сосуды кажутся приспособленными для этой самой цели. Но для нас непонятно, были ли мы приспособлены Природой для получения этого небольшого, но достаточного пищевого снабжения тела или же для постоянного переизбытка и избытка пищи, которые мы обычно получаем. Я

смею думать, что это действительно очень веская причина против постоянного переедания, которое мы наблюдаем на каждом шагу – показывая, насколько противоречит природе человеческого организма такое переедание.

Верно, что многие из низших животных питаются более или менее непрерывно в течение дня, без каких-либо других результатов, кроме продолжения нормального роста. Но если это так, то можно ли утверждать, что я, человек, могу поступить так же и не с катастрофическими результатами? Очевидно нет. В самом деле, очень сомнительно, что человек мог бы проводить за потреблением пищи более двух часов в день, по чисто физиологическим причинам, не говоря уже о том, что несомненно появится болезнь, вслед за любой такой попыткой долго питания. Следовательно, человек должен проводить голодание не менее двадцати двух часов в день, хотя было продемонстрировано, что этот период голодания может быть продлен до более чем двадцати трех с половиной часов – и это с учетом отсутствия вреда для организма, а наоборот, с получением несомненной пользы (Горацио Флетчер. «Новый обжора или гурман», с. 119). Это позволяет человеку, как будет видно далее, почти весь свой бодрствующий день посвятить другим, интеллектуальным или духовным занятиям. Таким образом, может показаться, что в человеке животные функции сведены к минимуму, предоставляя максимальную возможность для развития своего высшего «я». И чем более высокоразвитый, чем эстетичнее человек, как правило, тем меньше ему нужно есть, в то время как грубый человек-животное неизменно глотает, переваривает и избавляется от удивительного большого, количества пищи.

Я думаю, что из всех этих и подобных соображений мы можем вывести следующий закон:

*Чем выше мы продвигаемся по шкале эволюции, тем меньше времени требуется для питания нашего тела* и, следовательно, тем больше времени живое существо может посвятить развитию других своих интересов – умственных, моральных и духовных способностей.

И поскольку величайшим отличием человека от низших животных являются его умственные характеристики, мы можем кратко выразить себя с помощью формулы:

*Чем выше менталитет, тем меньше потребность в пище или, по мере увеличения менталитета, потребность в пище уменьшается.* Мне неизвестно, что это наблюдение когда-либо делалось раньше или признавались последствия, которые оно включает, но это заявление, очевидно, является истинным.

Все мы знаем, что низшие формы жизни проводят почти все свое время в поисках и поедании пищи, они – «весь желудок, а не мозг». Но по мере того, как мы поднимаемся по шкале эволюции, мы обнаруживаем, что все меньше и меньше преобладает органы пищеварения и все больше и больше интеллектуальной стороны животного. И, наконец, в человеке мы обнаруживаем, что ментальная сторона настолько преобладает, а чисто животная сторона настолько снижена, в относительной массе и значении, что в идеальном экономическом и эстетическом питании (а также для максимального комфорта и хорошего здоровья) мы можем, сократить время, необходимое для питания, лишь до небольшой доли времени в день. Это, конечно, не абсурдное или даже не экстравагантное предположение. Думаю, что по мере того, как мы продолжаем развиваться по линии умственного роста, это время может быть еще больше сокращено – фактически почти до нуля. Можно утверждать, что в некоторых случаях это действительно могло быть достигнуто, если мы рассмотрим случаи тех йогов Индии, которые были способны жить в течение очень значительных периодов времени без какой-либо пищи. Интересный отчет о таких состояниях транса можно найти в книге Т. Дж. Хадсона «Закон психических явлений» (с. 312–313), а также в различных работах, посвященных этому предмету. Например, Свами Абхедананда в книге «Как быть йогом» (с. 45–46) пишет: «Все хатха-йоги едят очень мало, но они также могут обходиться без еды в течение нескольких дней и даже месяцев и преуспевают в том, чтобы победить сон».

Доктор Освальд и Бернар Макфадден в книге «Голодание, гидропатия и упражнения» (с. 60–61) пишут: «Рептилии с их небольшими затратами жизненной энергии легко

могут пережить пищевые лишения, а медведи и барсуки с организацией, по существу аналогичной человеческому виду, и с достаточно активным кровообращением, чтобы поддерживать температуру своих тел более чем на 30 градусов выше, чем во время зимней спячки, отказываются от пищи на периоды от трех до пяти месяцев, и по окончании своих испытаний выходят из своих зимних логовищ, имея физическую и умственную энергию».

Доктор Кун обратил внимание на тот факт, что многие животные едят зимой гораздо меньше, чем летом («Новая наука излечения», с. 120), а доктор Освальд («Голодания, Гидротерапия и физические упражнения», с. 65) заметил, что: «Зима – это не худшее время для голодания, а может быть даже лучшее, если судить по явлениям спячки». Тем не менее, я согласен с мистером Пуринтоном, который в своей книге «Философия голодания» (с. 104), советует всем потенциальным голодающим «выбрать лето или весну для проведения голодания».

Вернемся, однако, к основной теме этой главы – **обсуждению количества пищи, которое требуется организму для поддержания и сохранения его в хорошем состоянии здоровья.**

Мы настойчиво хотим подчеркнуть следующее: Если это меньшее количество еды – все, что необходимо для поддержания тела в здоровом состоянии, следовательно, любое дополнительное количество, должно быть вредным. Оно должно забивать организм и растрачивать наши жизненные силы. *Правильное количество пищи и ее большее количество, чем должно, не могут оказывать точно такого же воздействия на организм.* Это было бы физически невозможно. И последствия должны быть вредными, потому что количество пищи не соответствует норме, а нормальное количество еды всегда является лучшим. Следовательно, большее количество еды должно причинять вред организму и, вероятно, это вредно *при прочих равных условиях* только для того количества, превышающее количество еды, которое является нормальным, то есть является необходимым для удовлетворения жизненно важных потребностей организма. Как и чем это вредно, мы сейчас увидим.

Конечно, люди могут потреблять пищи меньше чем, необходимо, хотя шансы, как я полагаю, настолько малы, что их вряд ли нужно принимать во внимание.

Несомненно, мы *можем* обеднять кровь и морить ткани голодом путем недостаточного и неправильного питания и я ни на минуту не утверждаю, что это не так. Однако даже в большинстве *этих* случаев я убежден, что качество, а не количество потребляемой пищи является ниже надлежащих стандартов.

Доктор Рабальати занимает в этом вопросе весьма решительную положительную позицию. Он пишет в своей книге «Воздух, еда и физические упражнения» (с. 23):

«Если он (читатель) шепчет себе – а как же тогда бедность? Неужели очень бедные тоже едят слишком много и слишком часто? Мне кажется, что они едят. Бедные – едят плохую пищу слишком часто и слишком много, а богатые – едят хорошую пищу слишком часто и слишком часто, и в результате обе группы людей болеют». Он утверждает, что младенцы бедняков неизменно перекармливаются (стр. 239). Тем не менее, я полагаю, что недокорм иногда может также иметь место и это очень большая и серьезная угроза как для человека, так и для общества. Я постоянно утверждаю, что зло, возникающее из-за практики недокормливания, в любом случае настолько неизмеримо затмевается размахом противоположной практики (перекармливание), что погружается в полное забвение и вряд ли заслуживает рассмотрения. Но, в конце концов, вероятность недокормливания для среднего человека – очень мала. Переедание – это великое проклятие, от которого сегодня страдает цивилизация.

Мы полагаем, что переедание гораздо более важная проблема, чем употребление алкогольных напитков потому, что оно затрагивает гораздо большее количество людей – как молодых, так и старых, мужчин, женщин и детей, поражая их своими последствиями – разнообразными и тяжелыми болезнями, но еще и потому, что тяга к питью алкоголя является естественным результатом и следствием этого постоянного переедания. Избыток пищи

в желудке – особенно, если она раздражающего и стимулирующего качества – создает постоянную раздражение этого органа (как мышечных волокон, так и секретирующих желез), которое временно снимается более сильным стимулятором – алкоголем. Это великая правда, что каждый стимулятор требует после себя другого стимулятора – более сильного. Таким образом, быстро становится понятной взаимосвязь алкоголизма и мясоедения и это хорошо и лаконично сказано доктором Кейтом в книге «Причуды старого лекаря» (с. 42): «Я давно убежден, что существует причина и связь между свободным употреблением мясной пищи и склонностью к употреблению стимуляторов, особенно у молодежи. Ростбиф, пожалуй, самая вкусная еда из всех существующих, удовлетворенное желание ведет к спросу на что-то выше в той же товарной группе. Этого нельзя получить от мясной еды, но можно выпить алкоголь».

Истинная причина увеличения употребления алкоголя – это переедание, особенно мяса. Доктор Грэм говорит в своей «Физиологии питания» (с. 62): «Пьяный человек может достичь преклонного возраста, а обжора – никогда». Это правильно, потому что алкоголь действует как стимулятор, особенно пиво и в долгосрочной перспективе является менее вредным, чем пищеварительный канал, хронически забитый слизистой пищей». «Следовательно, чтобы искоренить это зло раз и навсегда, не нужно будет посылать армию реформаторов, моральные уговоры не помогут в случае болезни (а алкоголизм – это несомненно, болезнь), а просто следует ввести рациональную систему питания для массы людей. То есть, снабдить их ограниченным запасом простой, полезной, не стимулирующей пищи. Алкоголизма больше не будет». Алкоголь, конечно, может упорствовать на таком питании, но смог бы зимний снег устоять под воздействием теплого весеннего солнца. Корень, причина зла (переедание) будет удалена, искоренена, тяги к алкоголю больше не будет и пока эта причина не будет обнаружена и устранена, крестовый поход против алкоголизма будет бесполезным. Таким образом, будет видно, что голодание является одним из самых простых методов, известных для лечения алкоголизма и по этой причине, когда такой пациент начинает голодание, недостаток пищи является первым и временно доминирующим ощущением, которому подчинено все остальное. Это все остальное упускается из виду, пока нет доступа к еде, в то время как каждый новый нежелательный симптом, ненормальное ощущение или тяга к чему-то необычному будет приписываться недостатку пищи. На самом деле это происходит из-за отсутствия алкогольного стимула. Но мы так привыкли полагать, что наша сила исходит от съеденной и переваренной пищи, что любую слабость или депрессию, появившихся после начала проведения голодания, все будут связывать и с радостью соглашались с этой причиной. Не принимается во внимание, что эта депрессия происходит почти исключительно из-за отказа от приема алкоголя. Однако как только эта тяга к алкоголю стихает, голодание прекращается и питание возобновляется, она (тяга к алкоголю) больше не присутствует – поскольку ее причина – ненормальное состояние желудка и всего организма в общем – будет удалена.

Таким образом, вопрос сводится к следующему: **какое приблизительно количество пищи необходимо в каждом отдельном случае, чтобы поддерживать жизненные и физические силы тела в равновесии?** И на этот вопрос сразу скажу, что однозначного ответа у нас нет.

По результатам многочисленных экспериментов при проведении голодания у здоровых людей можно определить средние цифры потери веса в день. Этот показатель составляет примерно *450 граммов в сутки*. При этом это количество необходимо разделить на две части:

Первая часть – это *ежедневная потеря примерно 336 граммов* (или двенадцати унций – это норма еды или «потребления» Корнаро) является средней потерей веса для людей с хорошим здоровьем, если бы они начали голодать по профилактическим причинам, а не с целью лечения болезни.

Вторая часть – это *оставшиеся 114 граммов суточных потерь*, представляют собой быстрое устранение имеющейся жировой ткани и болезненных веществ (отходов), которые организм не использует и от которых гораздо лучше избавиться.

По мере продолжения голодания ежедневная потеря веса снижается как раз за счет сокращения доли, прежде всего, второй части, так как:

- снижается количество жировой ткани в организме
- снижается количество отходов, так как организм очищается при голодании.

Хиреворд Каррингтон в своей книге «Жизнеспособность, голодание и питание» приходит к очень важным выводам: «Если это так, у нас есть, наконец, научная основа для расчета среднего потребления еды, поскольку, так как мы видели что сумма «дохода» (поступления) должна быть точно равна «расходам» (выведение), если мы хотим сохранить «этот баланс, который мы называем здоровьем».

Само собой разумеется, что 336 граммов пищи в день (норма Корнано) – это все питание, что нужно организму для того, чтобы сохранить свой вес и восполнить ткани, потерянные в результате жизнедеятельности. Я осторожно использовал слово «питание» в отношении этого вопроса о весе еды, это будет замечено по той причине, что «пища» – включает в себя как питательные вещества так и то, что не переваривается, то есть отходы. И для обеспечения этих 336 граммов питательных веществ может потребоваться 420 граммов, 560 граммов или более граммов реальной пищи – это зависит от количества питательных веществ, содержащихся в каждой пище. Из этого становится очевидным, что при прочих равных условиях пища, содержащая *наибольшее количество питательных веществ с наименьшими отходами, является лучшей* для организма, поскольку требует минимальных затрат энергии и органического износа. Назовем ее *идеальной пищей*.

Очевидно, что важность этого вывода, если он окажется правильным, огромна. Зная теоретическое количество питательных веществ, необходимых для организма и процентное содержание таких-то питательных веществ в таком-то продукте или блюде – нам необходимо только рассчитать количество каждого продукта питания, необходимого для обеспечения этого количества питательных веществ. Количество любой еды, необходимой для нормального поддержания жизни (качество, конечно, также имеет значение, но сейчас я говорю о количестве) и когда количество пищевого материала, потребляемого в день превышает установленный здесь теоретический предел (конечно, с учетом индивидуальных колебаний), то начинается процесс накопления излишней (больной) материи и продолжается либо до тех пор, пока она не будет насильственно устранена при какой-либо форме острого заболевания, либо до тех пор, пока организм не получит возможность «не доест» это количество на следующий день, потребляя меньше пищи этот день.

Таким образом, предположим, что организму определенного человека необходимо усвоить 336 граммов питательных веществ в течение одного дня. А человек съел 420 граммов пищи за один раз, что представляет собой значительное увеличение фактического объема потребленной пищи по сравнению с необходимой ( $420 - 336 = 84$  грамма). Эту лишнюю пищу (84 граммов) нужно либо утилизировать через органы выделения, либо за счет энергии тела, иначе она накапливалась бы в организме в виде болезненного вещества или жировой ткани. Процесс болезни начался, либо в сторону нервного истощения, либо в сторону гнилостного скопления, которое впоследствии необходимо удалить – это зависит от того, каким из вышеперечисленных методов следует Природа при устранении избытка съеденной пищи. На какой-то следующий день количество потребленной пищи должно быть меньше необходимой как раз на эти лишние 84 грамма, потребленные в предыдущий день.

Однако, если излишек пищи постоянно день за днем поступает в организм, то неизбежным результатом накопления этого избытка пищи будет болезнь в том или ином органе или части тела – а это, как я утверждаю и есть *настоящая причина всех болезней*. Если же, с другой

стороны, нужно поддерживать «баланс, который мы называем здоровьем», нужно съесть на следующий день не 336 граммов пищи, а только 252 грамма пищи и таким образом, позволяя системе исключить излишние 84 грамма, которые были съеденные вчера. Но можно возразить, что первое количество, возможно, уже было удалено из организма из-за повышенной жизнедеятельности, которая стимулировала выделяющие органы к дополнительному объему выведения, в результате чего излишний пищевой материал не накапливался в организме, а успешно обрабатывался и устранялся через пути выведения. В этом случае правило остается в силе по той причине, что жизненные силы, которые были ненормально израсходованы на избавление организма от этого избытка, теперь могут восстанавливаться именно в такой же степени, по той причине, что энергия, которая могла бы быть израсходована в переваривании и устранении этого излишнего количества пищи – теперь сохраняется и используется для «уравновешивания баланса», так сказать, с предыдущими расходами. И если бы этот баланс справедливо и равномерно сохранялся на протяжении всей жизни, то не было бы очевидной причины, по которой мы не должны *жить практически вечно*».

Но в настоящее время у науки нет иных средств для определения величины этого баланса, кроме прямого личного эксперимента и наблюдения. Легко понять, почему так должно быть. До недавнего времени мало кто из исследователей проводили эксперимент и регистрировали результаты попытки увидеть, насколько далеко возможно такое сокращение потребляемой пищи – о том, как мало пищи можно ежедневно потреблять в течение неопределенного периода времени, без каких-либо вредных последствий для организма. Но в тот момент, когда была предпринята одна такая попытка определения собственного баланса «поступления и выведения», было обнаружено, что фактические жизненные потребности организма были намного ниже необходимых норм и стандартов, описанных в учебниках по физиологии (фактически ошибочных). Оказалось, чтобы должным образом поддерживать жизнь тела требовалось лишь около 20 %-25 % от количества ежедневно потребляемой пищи. То есть, большинство людей съедает намного больше пищи, чем говорят физиологи о необходимости потребления и мы сразу же замечаем огромную диспропорцию между фактически необходимым количеством пищи и той, которая почти повсеместно потребляется. Съедается, вероятно, в четыре, а то и в пять раз больше, чем требуется организму и от этого огромного количества излишков нужно избавляться за счет расхода жизненных сил организма. Теперь я кратко приведу доказательства, на которых основано это утверждение, и приведу, во-первых, классический случай Луиджи Корнаро, венецианского дворянина, который родился в 1464 году и прожил около ста двух лет, он умер в 1566 году. Первые сорок или около того лет своей жизни Корнаро жил во многом так же, как и его сподвижники из знати, в результате чего в этом возрасте он заболел и чуть не умер – его спасли только те привычки, которые он принял. Все это он описал и показал всему миру в своей маленькой книге «Как жить 100 лет, или беседы о трезвой жизни. Рассказ о себе самом Луиджи Корнаро». Корнаро сократил дневную норму еды до 12 унций (336 граммов) с 14 унциями (392 грамма) легкого итальянского вина. На этом питании он прожил практически всю оставшуюся часть своей удивительно активной и блестящей жизни – до своей смерти в возрасте 102 лет. Лишь один или два раза Корнаро даже немного увеличил количество своего ежедневного запаса пищи (на 2 унции, то есть на 56 граммов), и в обоих случаях сделав это – он заболел и был вынужден вернуться к своему прежнему более легкому питанию, на котором он быстро поправлялся. Я хотел бы процитировать как можно детальнее этого ученого и философа, но, к сожалению, нехватка места не позволяет мне это делать.

Но, к счастью для этого аргумента, нет необходимости ссылаться на этот классический случай для доказательства моего утверждения – поскольку мы живем сегодня, «современный Луи Корнаро», а именно Горацио Флетчер, чей случай вызвал интерес во всем научном мире и чьи эксперименты, несомненно, будут иметь тенденцию революционизировать медицину и физиологию.

Сожалеем, что в данной книге мы не можем предложить ничего, кроме краткого резюме его исследований. Сам Горацио Флетчер превосходно рассмотрел эту тему в своих трех книгах:

1. «Флетчеризм. Что это такое, или Как я стал молодым в 60 лет»
2. «Азбука нашего питания»
3. «Новый обжора или гурман»

Вкратце дело обстоит так:

Горацио Флетчер был первым, кто заставил себя экспериментировать над собой через болезнь. Он провел на себе серию экспериментов по питанию и потреблению продуктов питания и сосредоточил свое внимание в основном на тщательном пережевывании пищи, а также на качестве и количестве еды, необходимой для того, чтобы поддерживать свой организм в весе и здоровье. Практикуя очень тщательное пережевывание он смог потреблять количество съеданной пищи намного меньше, чем потребляется обычно и считается необходимым. При этом не снижая здоровья, силы и жизненной энергии – или, когда после удаления лишней жировой ткани и восстановления нормальных условий – никакой дальнейшей потери веса тела. Напротив, проявилось значительно улучшившееся физическое и психическое состояние – возвышенные умственные способности, более высокий менталитет и выносливость, а также возросшая способность переносить практически любое количество физических нагрузок без появления усталости. Причина достаточно очевидна. Вся телесная энергия, которая раньше использовалась для переваривания и удаления излишков пищевых продуктов, теперь стала доступной для других – телесных и умственных целей.

Поскольку, таким образом, кажется, что чем меньше мы едим, тем больше у нас энергии (в определенных пределах), из этого следует наш логический вывод, что если бы мы вообще ничего не ели, у нас было бы намного больше энергии, чем обычно. Поскольку она не будет использоваться для пищеварения и мы должны иметь возможность использовать все это для ежедневных занятий. По сути, во время голодания люди действительно имеют больше энергии, чем в любое другое время.

Еще недостаточно признано, что пережевывание не только разбивает пищу на мелкие частицы, но и является очень важным первым шагом в химическом преобразовании пищи. (Горацио Флетчер. «Новый обжора или гурман», стр. 6.) И очень важно, чтобы эти изменения происходили во рту, где мы можем контролировать процесс переработки пищи – поскольку, как указал доктор Эдингер в книге «Есть ли память у рыбы?» (с. 380): «Люди могут принимать пищу или отказываться от нее, но как только кусок пищи проходит через свод неба и попадает в область глотательного аппарата, собственно говоря, это уже вне контроля и не зависит от воли или желания человека».

Теперь, если бы этот случай с небольшим количеством необходимой пищи был бы единственным (Луиджи Корнаро и Горацио Флетчер), то он вряд ли мог быть универсально применимым. Но я могу заявить, что это не так. В течение многих лет так и было, но, к счастью для этих аргументов, профессор Читтенден из Йельского университета представил «недостающее звено» в своих двух книгах: «Физиологическая экономия в питании» и «Питание человека». Здесь мы находим подробные и многочисленные доказательства того, что тело может поддерживать свой вес и увеличивать свою жизнеспособность по крайней мере потребляя только одну треть – одну четверть от того количества, которое обычно считается необходимым для здорового человека («Физиологическая экономия в питании», стр. 41.)

Профессор Читтенден не только доказал это на собственном опыте, но и убедил нескольких своих коллег-профессоров придерживаться того же курса и сократить свое собственное питание, а также внимательно наблюдал за результатами экспериментов. В каждом отдельном случае (пяти) результаты более или менее точно совпадали с результатами Горацио Флетчера. Но, кроме того, чтобы установить несомненную правильность этого принципа и в то же время, чтобы показать, что подобное сокращение может происходить и в случае мужчин, ведущих

энергичный, активный образ жизни, он инициировал длительную серию экспериментов с тринадцатью добровольцами из Госпитального корпуса армии США. Испытуемые были разделены на две группы. Первую группу составляли военные, которые ежедневно выполняли комплекс обычных гимнастических упражнений, а также *дополнительно занимались и другими видами физических работ*. Во вторую группу входили восемь студентов университета, обучавшихся легкой атлетике. Результаты этих экспериментов составляют основную часть книги «Физиологическая экономия в питании». Конечно, не возможно, здесь попытаться даже обобщить эти результаты – поскольку вся книга профессора представляет собой массу цифр и расчетов. Достаточно сказать, что наиболее убедительно был доказан факт того, что равное пропорциональное сокращение потребления пищи было возможно в каждом случае (военного или студента), что были сделаны в точности те же выводы, что и во всех других вышеупомянутых случаях, то есть была предпринята попытка справедливо оценить, насколько это сокращение потребления пищи возможно без ущерба для здоровья военного или студента. По итогам экспериментов было сделано заключение, что в каждом случае при сокращении потребления пищи человек:

– может не только жить, но и совершенствоваться физически и умственно

– может демонстрировать повышенную силу и улучшенное время реакции на питание, которое было протеиновым и составляло лишь одну треть от того количества, которое считается необходимым по мнению физиологов и как учат во всех медицинских школах и колледжах

– в этот период организм испытуемых накапливал азот, а не терял его. Как было сказано ранее, вряд ли найдется кто-нибудь, кто бы ни превышал количества потребляемой пищи, которое физиологи считают необходимым. Насколько же тогда потребление пищи превышает истинные потребности? Разве не становится очевидным – нет наверняка, что большинство людей едят слишком много (вероятно, в четыре или пять раз)? И как этот продолжающийся избыток пищи может быть другим, кроме вреда? Ведь должна тратиться энергия, чтобы эффективно продвигать по пищевому каналу и окончательно утилизировать лишнюю пищу?».

Это очень хорошо согласуется с тем, что Ирвинг Хэнкок написал о японском питании. В своей книге «Японская физическая культура» (с. 17) он говорит: «Миска зерна и пригоршня рыбы считается достаточной едой для кули, который должен выполнять десять или двенадцать часов тяжелого ручного труда в день».

На самом деле вопрос о количестве ежедневно съедаемой пищи является чисто *привычкой* есть определенное количество еды. Как хорошо написал профессор Читтенден в своей статье в «Журнале столетия», октябрь, 1905, с. 860: «Так называемое желание аппетита – это чисто результат *привычки*. Привычка, однажды приобретенная и которой мы постоянно следуем, вскоре берет нас в свои руки и любое отклонение от нее нарушает наше физиологическое равновесие. Наш организм жалуется и мы, возможно, испытываем тягу к тому, к чему тело привыкло, даже если это что-то, в конечном итоге, явно вредно для благополучия тела. Таким образом, возникает ощущение, что пристрастие аппетита к пище должно быть полностью удовлетворено и это просто повиновение законам Природы».

Однако, эта идея в корне не верна. Любой человек, проявив немного настойчивости, может изменить свои жизненные привычки, изменить весь порядок своих пристрастий и тем самым продемонстрировать, что привычка является чисто искусственной и не имеет необходимой связи с благополучием или потребностями тела. Другими словами, пищевые потребности тела должны основываться не на так называемых инстинктах, привычках, страстях и желаниях, а на разуме и интеллекте». Таким образом, мы видим, что люди имеют обыкновение руководствоваться в своих пищевых привычках тем, что они едят, а не тем, что им следует есть. Все едят слишком много, тем самым мы приобретаем ложные привычки и, как указал доктор Льюис в своей книге «Новая гимнастика» (с. 239): «Если мы предаемся еде, организм вскоре приобретает привычку получать, а затем избавляться от очень большого количества

пищи, но это происходит за счет энергии мозга и мышц». «Есть довольно безобидное изречение: «Человек болеет от того, от чего он никогда не хочет отказываться».

«Но, – мне могут возразить», «у нас должно быть определенное количество пищи (топлива), чтобы мы могли выполнять нашу повседневную работу с наибольшей пользой – и вообще жить. Мы можем наблюдать аналогию между человеческим телом и паровым двигателем, в таких случаях. Двигатель должен иметь достаточно топлива, иначе огонь будет тусклым и его придется разжигать снова. То же самое и с человеческим телом: если мы не дадим пищу, то человеческий огонь (энергия) иссякнет и организм снова придется наращивать и укреплять, увеличивая подачу пищи («угля»). Следовательно, очевидно, что отказ от поступления пищи (топлива) в тело – может привести только к ослаблению и истощению тела, и это, в любом случае, не помощь телу, а наоборот, может стать причиной большого вреда».

Это, как я понимаю, общепринятая позиция по этому вопросу, обычно принимаемая и защищаемая всякий раз, когда он возникает. То, что это так же ошибочно в теории, как и на практике, я сейчас покажу довольно подробно, но даже допуская на минуту (чего я не делаю), что наше тело этом отношении действительно напоминает паровой двигатель, то я бы отметил, что приведенное выше сравнение и предполагаемая параллель полностью ошибочны. Большое тело похоже:

– не на должным образом работающий и отлаженный двигатель, а на тот, который постоянно и сильно перегружался, если можно так выразиться.

– на тот двигатель, в котором огонь забит избытком горючего материала (хорошего питания) и требуется только время, чтобы успешно сжечь этот материал и привести двигатель в порядок. Если, однако, в этот период мы будем продолжать добавлять уголь, мы тем самым задушим и вообще погасим огонь и по этой причине он «погаснет» даже тогда, когда на него будет навалено огромное количество лучшего и самого горючего материала.

То же самое и с человеческим организмом. Организм забит и перегружен избытком пищевого материала, от которого он не смог успешно избавиться – из-за того, что на самом деле в двигатель было загружено больше топлива, чем может успешно сгореть в нем или утилизироваться другими способами.

Точно так же, как слишком большая сила угольного газа, когда он присутствует, приведет к появлению факела и расточительству и не будет производить такой хороший и удовлетворительный свет, как меньшее количество газа – точно так же, слишком много еды, попав в организм человека, побеждает его и теперь организм не сможет питать, правильно поддерживать и снабжать ткани питательными веществами, что приводит к появлению вредных отходов и часто к плачевным результатам.

В таком случае как же нам лечить это состояние организма? Постоянно добавляя больше топлива – больше еды? Конечно же, нет! Мы должны прекратить любое поступление пищи – и по сути, начать процесс голодания и стимулировать работу выделительных органов. Только так можно надеяться на успешные результаты – на окончательное излечение. Топливо (пища), уже находящееся в теле, должно обязательно сгореть (перевариться) до того, как будет добавлено новое топливо (пища) и чем ярче горит огонь – чем больше выделяется тепла и энергии – тем чище становится организм от всего ненужного, кроме пригодного для использования топлива (пищи).

Еще одно соображение, которым необходимо поделиться. Дело в том, что нас питает не количество еды, которое мы съедим, а то количество, которое мы можем правильно переварить и использовать (усвоить). Если организм может только переварить и правильно и с пользой использовать столько пищи, сколько может быть помещено, например, в наперсток, тогда это вся пища, которую следует съесть. Вся пища, которая может питать или помогать пациенту, любая «хорошая», одним словом вся пища сверх этого количества (наперстка) должна быть исключена из поступления в организм, вследствие бесполезной траты жизненных сил. Кроме

того, пища, которую организм не может усвоить, всегда подвергается определенному разложению и гниению в пищеварительном тракте и этот токсичный материал всасывается в кровоток, помогая отравить пациента. Если количество пищи, которое может быть усвоено должным образом, составляет в трех тестовых случаях, например, 336 граммов, 168 граммов и 56 граммов, соответственно, этот вес пищи – это все, что следует съесть. Пациент, чей организм находится в состоянии для усвоения с пользой только 56 граммов, не наберет больше веса и не принесет себе больше «пользы» от потребления большего количества – 224 граммов или 336 граммов. Напротив, это принесет ему только вред. Проглотив большее количество пищи – вред увеличивается в точном соотношении к количеству, потребляемому сверх установленного количества, необходимого для удовлетворения жизненно важных потребностей организма.

Этот момент имеет первостепенное значение. Теперь количество пищи, которое может быть использовано с пользой (усваивается организмом), зависит от общего состояния организма, а именно от:

- нервной энергии человека
- способность пищеварительной системы переваривать и должным образом усваивать проглоченную пищу.

При правильном толковании очевидно, что способность органов пищеварения усваивать проглоченную пищу полностью зависит от и прямо пропорционально, потребности организма в питании. Если организм не здоров, то состояние органов пищеварительной системы явно и определенно нарушено, значит мышцы отказываются полностью, а иногда даже и частично, выполнять свою функцию должным образом, а пищеварительные жидкости (слюна, желудочный сок, желчь, секрет поджелудочной железы, кишечный секрет) выделяются в очень малых количествах по всему пищеварительному каналу, их секреция должна быть принудительной, чтобы они вообще могли реагировать на поступление пищи. И это подводит нас к еще одному чрезвычайно важному моменту, важность которого, опять же, почти невозможно переоценить. Пищеварительные жидкости присутствуют повсюду в пищевом канале от ротовой полости до толстой кишки, **они секретируются не пропорционально количеству съеденной пищи, а пропорционально количеству пищи, требуемой организмом.** Как лаконично выразился доктор Пейдж в книге «Естественное лечение» (с. 93):

«В соответствии с универсальным законом Природы – законом сохранения энергии – желудочный сок, от которого зависит пищеварение, выделяется из крови железами желудка пропорционально потребностям организма в пище, а не в пропорционально количеству проглоченной пищи».

Следовательно, есть нормальная диспепсия (несварение или не переваривание) вследствие того, что пища принимается в избытке – это переедание. Более того, в таких случаях пища плохо переваривается».

Хиреворд Каррингтон замечает («Жизнеспособность, голодание и питание», с. 120): «Позвольте мне еще больше усилить эту позицию, руководствуясь следующими соображениями. Всегда нужно помнить, что каждая частица пищи, которую мы едим, должна быть аэрирована в легких, прежде чем она будет усвоена системой и использована для построения тканей. Независимо от того, сколько пищи мы едим, если эта аэрация не выполняется, то эта пища по необходимости не может насытить. Мы получаем пользу только от того количества еды, которое было аэрировано. Кроме того, следует помнить, что весь не аэрированный пищевой материал просто забивает и душит организм, не питая его ни в малейшей степени».

Доктор. Р. Т. Трелл в книге «Пищеварение и диспепсия» (с. 14) пишет:

«Еда и дыхание должны соответствовать друг другу, то есть никто не может никоим образом и никоим образом безнаказанно уменьшать способность дышать и увеличивать количество пищи. Для каждого кусочка пищи требуется соответствующая частица воздуха, или он нико-

гда не будет перевариваться и использоваться для нужд организма. В противном случае он не будет подвергаться перевариванию и должен быть выброшен из организма как отходы».

И теперь, если это так, мы можем видеть, что если мы обычно дышим нечистым воздухом, причем поверхностно и несовершенно, как мы можем окислить массу пищевого материала, который потребляется нами постоянно – сверх потребностей организма – поскольку дыхание меньше чем эти потребности? Эта постоянная диспропорция рано или поздно должна иметь самые серьезные последствия и какие именно последствия становятся очевидным для нас, когда мы рассмотрим в целом миллионы смертей ежегодно от чахотки и болезней легких. Теперь потребности тканей в питании будут в значительной степени зависеть от количества выполняемых физических упражнений, но в особенности от свободы организма от болезненных состояний. С тех пор, как тело может и успешно питается и поддерживает себя в здоровом состоянии этим меньшим количеством ежедневной пищи – возникает вопрос – *что происходит со всей остальной обычно съедаемой пищей, которая, следовательно, должна быть избыточной?*

Если это, на первый взгляд:

– удивительно малое количество еды – это все, что необходимо для того, чтобы успешно поддерживать вес, тепло, силу и энергию тела в обычно существующих обстоятельствах.

– это количество пищи снабжает нас всем, что нам нужно для поддержки тела и правильного питания.

– если при таком количестве пищи не только столько же, сколько фактически доступно, но и больше энергии и сил для общих целей жизни.

– благодаря этому ограниченному питанию проявится большая степень здоровья и жизнеспособности.

– если, другими словами, это количество пищи – это все, что действительно нужно организму для каких-либо целей, или при любых обычных обстоятельствах, то какое влияние оказывает на организм остальная еда, которую мы обычно употребляем?

Если, например, 336 граммов (или 12 унций пищи по Корнаро) – это все, что требуется организму для правильного питания и поддержания жизнедеятельности, а мы обычно съедаем 500, 700, 900, 1100 или даже больше граммов еды в день – что станет с этим балансом «приход – расход» и какое влияние на организм оказывают ненужные и, следовательно, бесполезные 164, 364, 564, 764 или более граммов пищи в день? Этот излишек съеденной пищи должен оказывать какое-то влияние на организм. Единственный вопрос, который нужно решить – какое влияние и насколько оно велико?

Все, что мы знаем о природе и ее действиях, диктует нам убеждение, что *экономия* – это единственное, чего мы добиваемся, при условии, что это реальная, а не видимая экономия. (Анна Брекитт. «Технология отдыха», сс. 29–30). Всякий раз, когда что-то может быть сделано просто, это делается так, а не каким-либо более сложным способом. Если что-то можно сделать, затратив небольшое количество энергии, так оно и есть. Природа не будет расходовать больше, чем это абсолютно необходимо для успешного выполнения того, что от нее требуется. И этот закон Природа соблюдает во всех своих творениях. Итак, естественно предположить, что при некоторых условиях может быть определено необходимое количество пищи и именно это количество даст самые лучшие, самые полезные и самые действенные результаты по поддержанию организма в состоянии полного здоровья. Если организм может успешно выполнять свою работу, потребляя 336 граммов пищи в день, нужно есть только это количество, а переваривание и принудительное устранение оставшихся 300, 500, 700 или более граммов пищи не может быть иначе, как вредным для организма. **Это лишнее, это бесполезное, это не нужное, это препятствие и, как таковое, оно неизбежно требует чрезмерного и излишнего расхода жизненных сил, чтобы избавиться от этой огромной массы пищевых материалов, в которых нет необходимости.** Вред должен обязательно появиться! Мало

того, что жизненная энергия чрезмерно расходуется впустую, но кроме того органы выделения перенапрягаются – они ослабевают и перестают правильно выполнять свои функции. В организме начинают накапливаться токсичные отходы. Этот процесс продолжается, поскольку продолжается перекармливание. Организм становится все более и более засоренным, забитым и в результате аутоинфекции, повсюду отравляется этим токсичным материалом.

Доктор Кренделл в своей книге «Как сохранить здоровье» (с. 455) писал:

«Этот избыток пищевого материала, попадая в кровь, должен либо принимать форму жировой ткани – более или менее выделяющегося вещества, застрявшего в клеточной ткани, или он сохраняет свое грубое, плотное состояние и плавает в большом количестве в крови, претерпевая брожение, разложение, гниение и отравляет весь организм».

Как заметил доктор Освальд в книге «Голодание, водолечение и упражнения» (с. 25): «... Таким образом, прерывается не только процесс пищеварения (вследствие перекармливания), не только то, что тело не получает силы от инертной массы, но эта масса, подвергаясь гнилостному, а не пептическому разложению, портит все секреты организма предназначенные для пищеварения, раздражает чувствительную оболочку желудка, и постепенно снижает активность всего пищеварительного аппарата».

**Этот процесс является истинной причиной болезни** – мы видим как активно она приводит к возникновению болезни. Все болезни связаны с одной причиной – задержкой в организме отходов – теперь мы можем видеть, из чего они состоят. **Этот ненадлежащим образом удерживаемый, плохо усваиваемый пищевой материал, о котором мы, говорим и есть настоящая и главная причина всех болезней.** Наконец-то мы нашли истинную, почти универсальную причину болезней. Нам могут возразить, что когда мы говорили о жире, как если бы он был совершенно бесполезной, если не явно вредной частью человеческого организма, в то время как почти повсеместно, как мне скажут, учат, что определенное количество жировой ткани является как нормальным, так и необходимым – допускаются изменения и потери в теле и формируется определенный запас легко усваиваемой пищи (жировая ткань) в случае болезни, когда организм неспособен использовать регулярно потребляемую пищу.

Мы совершенно не согласен с этой позицией. Давайте сначала обсудим только что поднятый вопрос – что, возможно, человек, лишенный жировой ткани, не может голодать так долго при болезни и поэтому менее склонен к выздоровлению, чем его более толстый товарищ.

Я допускаю, что худощавый мужчина, при прочих равных условиях, не может проводить голодание так долго, как более толстый, но *в этом нет необходимости*. Более худой человек уже наполовину свободен от болезненного состояния, от которого страдает более толстый и, следовательно, ему не придется голодать такое продолжительное время, чтобы получить такие же результаты. Луиджи Корнаро писал по этому поводу («Искусство жить долго», с. 25):

«Тот, кто ведет умеренный образ жизни, никогда не заболит или, по крайней мере, это может случиться очень редко и его недомогание будет длиться очень недолго. Ибо, ведя умеренную жизнь, он устраняет все причины болезней. И, удалив их, он тем самым устраняет болезненные эффекты. Итак, человек, живущий упорядоченной жизнью, должен не бояться болезни, ибо, конечно, у него нет причин опасаться следствия, причина которого находится под его собственным контролем».

И снова доктор Сильвестер Грэм в книге «Наука человеческой жизни» написал (сс. 193–194): «Если жир предназначен для питания тела во время длительного голодания и т. д., то если очень толстый мужчина, наслаждающийся тем, что обычно считается хорошим здоровьем и худощавый человек с хорошим здоровьем, заставить голодать вместе, то толстяк должен терять вес медленнее и жить значительно дольше, чем худощавый человек. Но в действительности верно прямо противоположное. Худой человек теряет вес намного медленнее и живет на несколько дней дольше, чем толстяк, несмотря на всю пищу, которую последний может получать из своих жировых отложений».

В дальнейшем будет видно, что доктор Сильвестер Грэм даже отрицает что толстый человек живет дольше, чем худой, и я могу заявить, что это был мой собственный опыт. Но есть и другие авторы, которые придерживаются такой же позиции по этому вопросу, исходя из своего собственного опыта и доктор Трелл является одним из них. Наконец, необходимо помнить, что человек может быть довольно толстым и все же умереть от голода – еще будучи толстым.

Доктор Трелл в книге «Алкогольные споры» пишет (с. 101):

«... Кормите собаку только маслом, крахмалом или сахаром и вы сэкономите в ней потребление жира. Но собака умрет от голода. Она будет пухлой, круглой, но все же умрет от истощения». Доктор Перейра также утверждает, что это так, смотрите его книгу «Еда и питание» (с. 85).

Теперь давайте перейдем к рассмотрению природы жировой ткани и ее использования в жизнедеятельности человека. Будем придерживаться той точки зрения, что жировая ткань всегда является болезненной тканью – и это независимо от того, в каком месте она может быть обнаружена.

Говорит доктор С. Е. Пейдж в книге «Естественное лечение» (сс. 148–149): «Толстый человек в любой период жизни не имеет здоровой ткани. Из-за жировых частиц дегенерирует не только вся мышечная система, но и жизненно важные органы – сердце, легкие, мозг, почки, печень и т. д. – также покрыты пятнами, как пятна ржавчины на стальной часовой пружине. Эти органы могут выйти из строя в любой момент... Жир – это болезнь». Доктор Йорк-Дэвис убедительно показал, что толстые люди особенно подвержены всевозможным заболеваниям.

Идея о том, что жировая ткань неизменно является болезненной тканью, может несколько сбить с толку большинство моих читателей и, несомненно, будет неприятной новостью. До сих пор нас учили считать увеличение веса признаком восстановления здоровья и силы. Так что известие о том, что этот процесс указывает на повторное накопление болезни, будет воспринято с недоверием.

И все же как очевиден факт. И как легко это может быть воспринято любым, кто понимает истинную физиологию – причину этого процесса. Жировая ткань – это, по сути, *бесполезная* ткань, а бесполезной ткани нет места в теле, которое предназначено для полезных, энергетических целей. Доказательство этого (если таковое было необходимо) можно найти в том факте, что, когда собак и лошадей тренируют для определенных гонок или соревнований, требующих наибольшего количества энергии и выносливости, каждый грамм этой жировой ткани намеренно удаляется тяжелой тренировкой и регулированием питания. Что касается спортсменов всех категорий – боксеров, например, тренирующихся до минимально возможного веса – часто можно услышать замечание: «У него нет ни грамма лишнего жира». И это считается указанием на «идеал», совершенство здоровья – по всеобщему согласию. Почему это отсутствие жира должно быть в случае животных и даже *некоторых* людей и не может быть обязательным для остальных, выходит за рамки понимания автора.

Но есть и другие веские причины думать, что жировая ткань – это больная ткань. Во-первых, у нас есть доказательства, предоставляемые болезнями всех видов – когда теряется значительный вес, что подтверждается как при взвешивании, так и при измерении с помощью рулетки, но, с потерей веса, здоровье восстанавливается.

Как заметил доктор Райнхольд в своей книге «Легочное потребление» (с. 5):

«Если человек в возрасте 25 лет весит 55 килограммов, а в возрасте 40 лет склоняет чашу весов на 70 килограммов, то это увеличение веса обычно означает увеличение на 15 килограммов испорченного вещества. Если окружность живота в возрасте 25 лет составляет 75 сантиметров, а в более поздний возраст – 100 сантиметров, то увеличение происходит из-за счет накопления ненормального материала».

Горацио Флетчер, говоря о своем собственном случае, в своей книге «Новый обжора или гурман» (с.195) писал: «Мой вес снизился с 98 до 59 килограммов и я чувствовал себя лучше, чем когда-либо».

Доктор Хиггинс написал Горацио Флетчеру в сентябре 1903 года: «Я похудел на 46 килограммов и считаю, что значительно прибавил в умственной и физической форме». Это было убедительно подтверждено недавним исследованием профессора Читтендена из Йельского университета.

Все это подводит нас к рассмотрению вопроса большого значения. Что такое жировая ткань, почему и как она накапливается? Не вдаваясь слишком глубоко в этот вопрос, можно сказать, что это материал (пищевой материал), который поселился в тканях и остался в них, вместо того, чтобы *быть удаленным, как это должно было быть*. Это результат переедания и так должно быть всегда. Если постоянно принималось только определенное количество пищи, достаточное, чтобы уравновесить телесные расходы, то при этом было бы невозможно накопление жировой ткани. Пищевой материал, который ее формирует, был бы окислен или удален, как только образовался, вместо того, чтобы оставаться в организме, закупоривая кровеносные сосуды и нарушая функциональную активность во всех органах. Тот факт, что здоровье и сила неизменно возвращаются по мере удаления жировой ткани, должен доказать всем здравомыслящим людям, что накопление жировой ткани не только бесполезно, но и вредно для организма человека. В идеальном состоянии тела жировая ткань отсутствует. Ее наличие означает большую или меньшую степень заболевания – и это прямо пропорционально количеству жировой ткани. Поэтому вместо того, чтобы сожалеть о том, что теряется вес, мы должны рассматривать этот симптом как признак возвращения здоровья. Нам нужно только осознать, что жир, строго говоря, является задержанным отходом.

В этой связи я не могу удержаться от добавления одного или даже двух размышлений, предложенных в результате приведенного выше аргумента, практическое значение которых мне кажется очень большим. Часто наблюдалось, например, что женщины очень часто набирают вес и полнеют вскоре после брака и это состояние – увеличение веса – рассматривается как очень полезное и поэтому многие врачи рекомендуют брак, как средство от таких состояний, как истощение, анемия и другие. Все это заблуждение возникло из ошибочного представления о том, что жировая ткань – это здоровая ткань и что увеличение веса означает соответствующее улучшение здоровья. Тогда как чаще всего происходит как раз обратное.

Принимая во внимание эти факты, давайте на минутку рассмотрим причины увеличения веса новобрачной женщины, которые, как можно было ожидать, я считаю совершенно ненормальными и вредными и, следовательно, необходимо искать причину в каком-то ненормальном состоянии, зависящем, в свою очередь, от недавно приобретенного, ненормального образа жизни.

Конечно, ответ сразу напрашивается сам собой. Половой акт – это более или менее прямая ответственность за все дело. И мое предварительное объяснение задействованных методов работы таково: половой акт уменьшает жизнеспособность, что мы можем принять как установленный факт. Теперь эта потеря жизненных сил потребует ослабления работы различных органов тела, включая очищающие органы. Эти органы, хотя и недостаточно функционируют, способствуют ненадлежащему удержанию в организме определенного количества пищевого материала, который обычно был бы удален и этот материал накапливается в теле и образует жировую ткань, которая, таким образом, рассматривается как чрезмерно удерживаемые отходы. И будет видно, почему мы считаем, что увеличение веса, при переедании, является очевидным признаком ухудшения, а не улучшения здоровья. Хотя многие люди могут видеть силу приведенных выше рассуждений и, следовательно, желать избавиться, по крайней мере, от очень большой части своего жира – в результате они все еще не знают, как избавиться от этого избыточного материала.

**Это привычное переедание, о котором мы говорили выше, к сожалению, распространяется не только на весь мир взрослых, но и на младенцев и пожилых людей.** Доктор Дьюи и доктор Рабальати неоднократно в своих работах обращали внимание на этот факт. Доктор Денсмор вновь подчеркнул истину в своей книге «Как природа лечит», где он говорит (с. 54): «Младенцев почти всегда кормят слишком часто». И еще раз (с. 55) Что касается кормления детей – они кормили младенцев слишком часто и слишком много».

Можем добавить, что практически все авторы по этому поводу согласны с этой точкой зрения – смотри работы Уиллера, Холта, Джексона, Берни Йео, Менделя, Читтендена, Трелла, Кранделла и т. д. Но доктору Чарльзу Пейджу оставалось убедительно и логично показать, насколько перекармливаются дети и особенно младенцы. В своей превосходной книге «Как кормить ребенка» (с. 54) доктор Пейдж убедительно доказал, что три кормления в день и ни одного за ночь – это все, что должно быть разрешено младенцу с самого рождения. Доктор Пейдж вырастил собственного – исключительно здорового и крепкого – ребенка на *двухразовой*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.