*ВПЕРВЫЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ*

**Шелтон Г. М.**

**Ш** 44 Ортотрофия : Основы правильного питания /Пер. с англ. и предисл. Л. Владимирского.— М. : Мол. гвардия, 1992. — 351 [1] с, ил.— (Академия здоровья).

**ISBN 5-235-01825-7**

Эта книга одинаково занимательна и полезна. Автор — выдающийся представитель движения за Натуральную Гигиену. Сторонники этого учения борются за чистоту внутренней среды самого человека, против лекарственного и химического отравления. К многочисленным приверженцам и ученикам Г. Шелтона относился и широко известный у нас П. Брэгг. В книге вы найдете рекомендации по правильному питанию и здоровому образу жизни вообще. На русском языке издается впервые. Книга рассчитана как на массового читателя, так и на специалистов.

**Предисловие, перевод Л. Владимирского**

**Оформление издательства «Молодая гвардия», 1992**

[Краткие сведения о Г.М. Шелтоне 4](#_Toc105371440)

[Предисловие 5](#_Toc105371441)

[Натуральная Гигиена (Краткий исторический очерк) 5](#_Toc105371442)

[НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА. ФИЛОСОФИЯ. ПРИНЦИПЫ. ПРИЕМЫ 8](#_Toc105371443)

[НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА И НОВАЯ СТРАТЕГИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ США 12](#_Toc105371444)

[НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА И ПРОБЛЕМЫ СОВЕТСКОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ 15](#_Toc105371445)

[Основы правильного питания 18](#_Toc105371446)

[Философия питания 18](#_Toc105371447)

[Пища — основа наследственности 20](#_Toc105371448)

[Как надо питаться 24](#_Toc105371449)

[1. ЕСТЬ ТОЛЬКО ПРИ ОЩУЩЕНИИ ГОЛОДА 24](#_Toc105371450)

[2. НИКОГДА НЕ ЕСТЬ ПРИ БОЛЯХ, УМСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ НЕДОМОГАНИИ (дискомфорте), ПРИ ЛИХОРАДКЕ И ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ 26](#_Toc105371451)

[3. НИКОГДА НЕ ЕСТЬ ВО ВРЕМЯ, НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ИЛИ ПОСЛЕ СЕРЬЕЗНОЙ РАБОТЫ, ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ 27](#_Toc105371452)

[4. НЕ ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ 27](#_Toc105371453)

[5. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ И СМАЧИВАТЬ СЛЮНОЙ ЛЮБУЮ ПИЩУ 28](#_Toc105371454)

[КАЧЕСТВО И ОБЪЕМ ПИЩИ 28](#_Toc105371455)

[Сколько мы должны есть 29](#_Toc105371456)

[ДВА ПРИЕМА ПИЩИ В ДЕНЬ 29](#_Toc105371457)

[ГЛАВНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ 30](#_Toc105371458)

[ПОСПЕШНАЯ ЕДА 31](#_Toc105371459)

[ОБЖОРСТВО 31](#_Toc105371460)

[Правильные сочетания пищи 33](#_Toc105371461)

[I. «КИСЛОТА — КРАХМАЛЫ». Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один прием. 35](#_Toc105371462)

[II. «БЕЛКИ — УГЛЕВОДЫ». Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием пищи. 36](#_Toc105371463)

[III. «БЕЛОК- БЕЛОК». Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи. 39](#_Toc105371464)

[IV. «БЕЛОК —ЖИРЫ». Не ешьте жиры с белками. 40](#_Toc105371465)

[V. «КИСЛОТА — БЕЛОК». Не ешьте кислые фрукты с белками. 40](#_Toc105371466)

[VI. «САХАР— КРАХМАЛ». Не ешьте крахмалы и сахар в один прием пищи. 41](#_Toc105371467)

[VII. «КРАХМАЛ — КРАХМАЛ». Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием. 41](#_Toc105371468)

[VIII. «ПРИНИМАТЬ ДЫНЮ ОТДЕЛЬНО». Не ешьте дыню с какой-либо другой пищей. 42](#_Toc105371469)

[IX. «ПРИНИМАТЬ МОЛОКО ОТДЕЛЬНО». Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще. 42](#_Toc105371470)

[Сочетания в кишечнике. 43](#_Toc105371471)

[Результаты неправильных пищевых сочетаний. 44](#_Toc105371472)

[Как наслаждаться пищей? 46](#_Toc105371473)

[Как перейти к реформе питания 46](#_Toc105371474)

[Американская диета неправильна. 46](#_Toc105371475)

[Что такое реформа диеты? 46](#_Toc105371476)

[Является ли пища, полезная для вас, вредной для меня? 46](#_Toc105371477)

[Подходы. 46](#_Toc105371478)

[Приобретенные вкусы. 46](#_Toc105371479)

[Обретение новых вкусов. 46](#_Toc105371480)

[Кризы. 46](#_Toc105371481)

[Извращения. 46](#_Toc105371482)

[ПЕРЕХОД НА НОВУЮ ДИЕТУ 46](#_Toc105371483)

[а) Переходите на естественную диету настолько сразу и полно, насколько позволяют вам обстоятельства. 46](#_Toc105371484)

[б) Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов. 46](#_Toc105371485)

[в) Начинайте дневной прием с сочных фруктов. 46](#_Toc105371486)

[г) Съедайте за день хотя бы одну крупную порцию салата 46](#_Toc105371487)

[д) Употребляйте орехи как главный источник белков. 46](#_Toc105371488)

[е) Употребляйте жиры в умеренном количестве. 46](#_Toc105371489)

[ж) Варите сразу немногие виды продуктов, и варите очень недолго. 46](#_Toc105371490)

[з) Пейте только чистую воду. 46](#_Toc105371491)

[и) Исключайте потребление соли, перца (всех видов), гвоздики, специй и приправ. 46](#_Toc105371492)

[к) Исключайте вредные и бесполезные овощи и фрукты. 46](#_Toc105371493)

[Составление меню. 46](#_Toc105371494)

[ПРОСТЫЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ 46](#_Toc105371495)

[Диета для работающих. 46](#_Toc105371496)

[Пища и «повышение тонуса». 46](#_Toc105371497)

[Питание во время болезни 46](#_Toc105371498)

[Сбалансированная диета. 46](#_Toc105371499)

[Молочная диета. 46](#_Toc105371500)

[Мясная диета. 46](#_Toc105371501)

[«Симптоматическое» питание. 46](#_Toc105371502)

[Физиологические пределы. 46](#_Toc105371503)

[Идиосинкразия. 46](#_Toc105371504)

[Питание во время выздоровления. 46](#_Toc105371505)

[Фрутарианство и вегетарианство 46](#_Toc105371506)

[Калории 46](#_Toc105371507)

[Злаки 46](#_Toc105371508)

[Пастеризация 46](#_Toc105371509)

[Бесполезность пастеризации. 46](#_Toc105371510)

[Пастеризация ускоряет размножение микробов. 46](#_Toc105371511)

[Разрушительное действие пастеризации. 46](#_Toc105371512)

[Порча молочного белка. 46](#_Toc105371513)

[Разрушение солей кальция. 46](#_Toc105371514)

[Пастеризация разрушает витамин А. 46](#_Toc105371515)

[Пастеризация разрушает витамин С. 46](#_Toc105371516)

[Пастеризация снижает сопротивляемость организма. 46](#_Toc105371517)

[Пастеризация и рост. 46](#_Toc105371518)

[Пастеризация и анемия. 46](#_Toc105371519)

[Пастеризация и рахит. 46](#_Toc105371520)

[Пастеризация и цинга. 46](#_Toc105371521)

[Пастеризованное молоко убивает. 46](#_Toc105371522)

[Пастеризованное молоко — грязное. 46](#_Toc105371523)

[Питание грудных детей 46](#_Toc105371524)

[Кормление детей грудью. 46](#_Toc105371525)

[Кормящая няня. 46](#_Toc105371526)

[Начало питания. 46](#_Toc105371527)

[Ночное кормление. 46](#_Toc105371528)

[Голод и регулярность питания. 46](#_Toc105371529)

[Частота питания. 46](#_Toc105371530)

[Молоко животных. 46](#_Toc105371531)

[Кормление молоком. 46](#_Toc105371532)

[«Сертификатное» молоко. 46](#_Toc105371533)

[Кипяченое молоко. 46](#_Toc105371534)

[Недостатки молока. 46](#_Toc105371535)

[Добавки к молоку. 46](#_Toc105371536)

[Фруктовые соки. 46](#_Toc105371537)

[Никогда не давайте грудным и более взрослым детям консервированные или обработанные фруктовые соки. Никогда не добавляйте туда сахар, растительное масло и прочие вещества. 46](#_Toc105371538)

[График питания. 46](#_Toc105371539)

[Искусственное детское питание. 46](#_Toc105371540)

[Летнее питание. 46](#_Toc105371541)

[Трудности питания. 46](#_Toc105371542)

[Питание детей в возрасте от двух до шести лет 46](#_Toc105371543)

[Фрукты и овощи. 46](#_Toc105371544)

[Потребность в белке. 46](#_Toc105371545)

[Пережевывание. 46](#_Toc105371546)

[Число приемов пищи. 46](#_Toc105371547)

[Сочетания пищи. 46](#_Toc105371548)

[Разнообразие пищи. 46](#_Toc105371549)

[Адаптация. 46](#_Toc105371550)

[Инстинктивный прием пищи. 46](#_Toc105371551)

[Принудительная еда. 46](#_Toc105371552)

[Опасения еды. 46](#_Toc105371553)

[Вредная диета. 46](#_Toc105371554)

[Сахар. 46](#_Toc105371555)

[Рыбий жир. 46](#_Toc105371556)

[Напитки 46](#_Toc105371557)

[Дистиллированная вода. 46](#_Toc105371558)

[Минеральная вода. 46](#_Toc105371559)

[Лекарственные воды. 46](#_Toc105371560)

[Как укреплять зубы 46](#_Toc105371561)

[Питание. 46](#_Toc105371562)

[Тренировка зубов. 46](#_Toc105371563)

[Неправильное положение зубов. 46](#_Toc105371564)

[Основа успеха. 46](#_Toc105371565)

[Самоизлечение зубов. 46](#_Toc105371566)

# Краткие сведения о Г.М. Шелтоне

Герберт М. Шелтон (1895—1985) — выдающийся американский врач-гигиенист, гуманист и просветитель, крупнейший представитель Натуральной Гигиены XX века, обладатель нескольких званий почетного доктора наук.

Родился в США. Впервые познакомился с принципами Натуральной Гигиены в 17 лет, живя в г. Гринвиль {штат Техас). Получил первоначальное медицинское образование в «Интернациональном колледже врачей, не признающих лекарств», основанном в 1920 году Бёрнарром Макфедденом. В 1922 году окончил «Американскую школу натуропатии», затем аспирантуру в колледже «Пирлесс колледж оф хиропрактик» (Чикаго). С 1925 по 1928 год работал в редакции журнала «Физикал калчер» и одновременно вел рубрику «Здоровье» в нью-йоркской газете «Ивнинг грэфик». В 1928 году стал одним из основателей и совладельцем журнала «Хау ту лив» («Как жить»), заложившего основу его будущего журнала «Хайджиник ре-вью» («Гигиеническое обозрение»), который начал выходить ежемесячно с сентября 1939 года. В том же году Шелтон создал «Школу здоровья» в Сан-Антонио (штат Техас).

Отличительной особенностью журнала «Гигиеническое обозрение» было отсутствие в нем привычной для журналов США рекламы патентованных средств. «Мы,— писал Шелтон,— основали «Обозрение» не для того, чтобы делать деньги, а для того, чтобы распространять правду о здоровье и вести борьбу за свободу от медицины». «Гигиеническое обозрение» никогда не окупало расходов на его издание и тем не менее выходило ежемесячно без перерыва даже в тяжелые дни второй мировой войны, когда финансовая помощь со стороны была небольшой, а бумага лимитирована.

В послевоенные годы Шелтон и его сподвижники постоянно подвергались ожесточенной травле со стороны ортодоксальной медицины, бизнеса, занятого в производстве фармацевтических товаров, консервативных кругов штата Техас. Об этих преследованиях он написал в статье «Всемирная кампания против гигиенистов» (журнал «Гигиени-, ческое обозрение»). В начале 80-х годов Шелтон был вынужден закрыть издание своего журнала и закрыть «Школу здоровья».

Вот как характеризует Г. Шел тона его ближайшая сподвижница и помощник, видная активистка движения за Натуральную Гигиену в США Вирджиния Ветрано: «Потребовался великий ум, чтобы синтезировать истинную науку о жизни из работ пионеров-гигиенистов. Нужны были подтверждения и правильные оценки плюс освобождение от ложных представлений, доставшихся от предшественников. Должен был появиться конструктивный мыслитель, который отделил бы истинное от ложного в прежних теориях и практике гигиены и синтезировал бы то, что сейчас известно как «Система Гигиены», или «Натуральная Гигиена». В одной из своих работ Ньютон писал, что он мог делать открытия благодаря тому, что «стоял на плечах гигантов». Доктор Шелтон — сам гигант. Отсюда его охотное признание, что он стоит на плечах прежних гигантов Натуральной Гигиены. Гений часто напоминает Пегаса, которым восхищаются, но которому не доверяют. В то же время посредственность внушает доверие, поскольку предлагает родство с уже известным. Доктором Шелтоном восхищаются, но ему и доверяют те, кто слышит о нем или читает его, благодаря убедительной — не высокомерной, а доброй и понятной манере изложения гигиены. В мире, переполненном бесчестьем, его честность, как его страсть к Натуральной Гигиене, выделяется подобно яркому, сверкающему камню на темном и грязном фоне обмана и жадности коммерческой медицины.

Чем больше человек привязан к истине, тем величественнее он сам. Фигура Шелтона настолько возвысилась, что для учеников, больных, соратников он стал почти героем. Ученики и последователи постоянно ловят его мысли по любому вопросу. Лишь немногие так, как он, понимают принципы Натуральной Гигиены. Еще в начале своей карьеры он осознал острую необходимость в обучении правильному образу жизни. «Вероятно,— говорил он,— величайшая потребность нашего века — правильные знания о физиологии нашего организма и законов, управляющих жизнью, здоровьем и болезнью. Прискорбно, что люди умирают от нарушения простых законов, когда даже элементарное знание не только помешало бы стать пищей для земляных червей, но сделало бы всю их жизнь прекрасной и содержательной».

Доктор Шелтон давно понял то, чего до сих пор еще не понимают многие, участвующие в движении за Гигиену, а именно — нельзя внедрять в среду гигиенистов то, что Сильвестр Грэхем назвал «лекарственным культом». Поэтому все его усилия были направлены на обучение простого народа лучшему образу жизни, чтобы освободить его из-под лекарственного пресса.

Первые гигиенисты были пионерами. Доктор Шелтон превратил их мысли в последовательную науку, и теперь мир проникается этими идеями. «Мы должны быть храбрыми,— говорил он,— Наши противники приобретают силу только тогда, когда мы сами теряем ее. Мужественно встречайте их, и тогда мы победим. Отступим перед ними — проиграем».

Доктор Шелтон обладал ясной позицией в одном из величайших движений в истории человечества. Он потратил 48 лет своей жизни на труды по гигиене. Поэтому принципы гигиены столь аргументированны. Гигиена не должна быть вновь затоптана и извращена медициной, как это произошло в 80-е годы прошлого столетия. Тогда практикующие гигиенисты сложили оружие, считая, что они уже победили и что медицина вроде бы признала гигиену. Но это было заблуждение. Меч был сложен слишком рано. И доктору Шелтону предстояло возобновить борьбу. Он посвятил свою жизнь изучению и пропаганде Натуральной Гигиены. И показал, что медицина и гигиена — антагонистические силы. Они не могут сосуществовать. Гигиена отвергает медицину. А поскольку истинная революция всегда идет вперед и никогда не отступает, грядущей Гигиенической Революции не остается ничего другого. Над землей разгорается заря новой эры человеческого общества» (из предисловия к книге Г. Шелтона «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека». Сан-Антонио, Техас, США, 1969).

Г. Шелтон — автор большого числа работ, многие из которых переведены на иностранные языки (немецкий, французский, испанский, шведский, греческий, турецкий, хинди, иврит). Его самым крупным и фундаментальным трудом является «Гигиеническая Система» из семи томов: I. «Ортобиномика» \* {Основы физиологии человека и правильного ухода за различными органами тела для их поддерживания в здоровом состоянии). П. «Ортотрофия»-1 (Основы правильного питания). III. «Ортотрофия»-2 (Основы правильного лечебного голодания). IV. «Ортокинесиология» (Основы правильных физических упражнений). V. «Ортогенетика» (Основы правильного полового воспита ния). VI. «Ортопатия»-1 (Теория здоровья и теория болезни). VII. «Ортопатия»-2 (Описание 400 болезней и естественных методов их лечения).

\* «Ортос» — с греч. «правильный», истинный, то есть истинные знания в данной области. *(Здесь и далее* — *прим. переводчика.)*

Перу Г. Шелтона принадлежат также работы: «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека», «Человеческая красота. Ее культура и гигиена», «Здоровье для миллионов», «Гигиенический уход за детьми», «Как стать здоровым», «Лечение рака естественными методами», «Голодание может спасти вам жизнь», «Как правильно сочетать пищу», «Совершенное питание», «Жить, чтобы жить долго», «Рубины в песке», «Сифилис — оборотень медицины», «Пороки вакцин и сывороток», «Как «лечат» болезни», большое число статей в журнале «Гигиеническое обозрение» и в других изданиях. Ряд книг им посвящен жене и детям — Бернарру Герберту, Уолден Эллвуду и Уиллоудин Ла Берне.

# Предисловие

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

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

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

## Натуральная Гигиена (Краткий исторический очерк)

Натуральная Гигиена — это массовое общественное движение за здоровье человека. В практическом плане Натуральная Гигиена есть последовательная система комплексного оздоровления человека естественными методами и целительными силами природы на строго научной основе, на базе точных знаний. Натуральную Гигиену отличают от так называемой народной медицины, по крайней мере, три момента: а) системность, б) научная обоснованность, в) просветительский характер. Конечная цель движения за Натуральную Гигиену — обучение рядового человека здоровью, то есть конкретным знаниям объективно действующих биологических законов, управляющих организмом, механизмов здоровья и болезни, возможностей и резервов организма и путей их реализации в повседневной жизни. Девиз Натуральной Гигиены: «К сорока годам человек сам себе или врач, или глупец». По существу, центральная задача Натуральной Гигиены — организация своеобразного всеобуча Здоровья населения. В интересах достижения этой цели движение осуществляет многогранную деятельность, выполняя одновременно следующие функции:

— научно-исследовательская работа (изучение проблемы здоровья и болезни, углубленное познание человека);

— лечебно-оздоровительная деятельность по апробации теоретических знаний (путем создания, например, «школ здоровья» и других подобных учреждений);

— учебно-педагогическая деятельность (в учебных заведениях типа гигиено-терапевтических колледжей в США и т. д.);

— просветительская деятельность (организация лекций, издание литературы и пр.);

— организационно-массовая деятельность (созыв съездов, конгрессов, семинаров по обмену опытом и информацией и др.).

С годами это движение (в США, например) фактически переросло в «общественное здравоохранение», здравоохранение «на общественных началах», успешно конкурирующее с официальной медициной. Координирует эту работу многие годы Американское общество Натуральной Гигиены.

Формированию организованного движения за Натуральную Гигиену в XIX веке предшествовало длительное многовековое противостояние, борьба двух основных направлений в мировой практике по оздоровлению человека — лекарственного и природно-оздоровительного (натургигиенического). Драматической истории конфронтации двух систем посвящена интересная, обстоятельная монография Г. Шелтона, носящая символическое название «Рубины в песке» (1969) \*.

\* Под рубинами имеются в виду знания о Натуральной Гигиене.

Нынешняя западная медицина, пишет Шелтон, зародилась в Греции, а точнее, в ее колониях в Малой Азии на рубеже V—IV веков до н.э., «в период полного игнорирования анатомии, физиологии, патологии и других наук...». Зарождение этой медицины самым непосредственным образом связано с именем Гиппократа, культ которого был непомерно и искусственно раздут. В главе «Отец медицины» Шелтон приводит следующее высказывание американского ученого X. Сайджериста: «Они (работы, приписываемые Гиппократу), вероятно, не содержат ни единой строчки, написанной самим Гиппократом».

Многие ученые, указывает Шелтон, признают, что наше знание об историческом Гиппократе почти полностью заимствовано у одного Платона, но «мы не можем исключить возможность того, что этот человек мог быть образцом для характера, придуманного Платоном».

Около 460 года до н.э. на острове Кос (Малая Азия) родился человек действительно по имени Гиппократ, который в дальнейшем служил жрецом известного храма. Как жрец, он занимался и лечением, будучи рядовым врачом. Но по прошествии времени произошла его трансформация в «отца медицины». Редакторы книги «Великие книги» дают, по Шелтону, следующее описание этой трансформации: «Фигура легендарного «отца медицины» вскоре заменила истинного Гиппократа. Хотя и нет свидетельств его времени, что он оставил какие-либо письменные работы, в течение столетия медицинские работы приписывались ему, особенно выходящие из медицинской школы в Кос. Работы, которые сейчас выходят под именем собрания сочинений Гиппократа, состоят в большинстве своем из ранних греческих трактатов, которые были собраны воедино александрийскими учеными третьего века».

Миф о Гиппократе, пишет Шелтон, создавался веками. «Поскольку рукописи прошлого, из которых почти все анонимные, были собраны в Александрийской библиотеке, читатели считали, что они обнаружили «доктрины Гиппократа» во многих анонимных рукописях IV—V веков до н. э. Даже в те дни некоторые исследователи оспаривали их авторство. Но с течением времени читатели становились все менее критичными, и собрание «трудов Гиппократа» продолжало расти, пока оно не стало включать почти все анонимные работы классического века Греции».

Гален первым закрепил «авторитет» Гиппократа как «отца медицины». Гален, пишет Шелтон, «видимо, первым обратил внимание на заслуги «отца медицины», хотя сам родился в 130 году н.э. и не имел доступа ни к каким источникам о делах Гиппократа».

Работы Гиппократа, указывает Шелтон, представляют интерес лишь потому, что они дают нам ясное представление об эллинской медицине V — начала IV века до н.э. В трудах, приписываемых Гиппократу, хотя, по Шелтону, и «много чепухи», но «есть многое и от настоящей гигиены, свидетельствующее о том, что, кто бы ни были авторы этих трудов, они испытывали на себе влияние практической храмовой медицины».

Однако правильные концептуальные подходы и естественные методы лечения, первоначально заимствованные из храмовой медицины, постепенно были заменены на иные, прямо противоположные. Греческая медицина все больше отрывалась от природы самого человека, естественных целительных сил и превращалась в набор искусственных методов и средств лечения, которые в силу своего характера в отличие от природных факторов (солнца, воды, воздуха и т. д.) могли становиться и становились монополией дельцов от медицины, преследовавших скорее свои корыстные интересы, а не интересы больного.

В Греции, как и в древнейших цивилизациях, отмечает Шелтон, приводя слова исследователя Бернала, «врач был нечто вроде аристократа, имеющего дело с богатыми патронами. Лечение же простых людей оставалось в руках старых бабок и шарлатанов, использовавших традиционные магические средства». Вот как описывает этот процесс Шелтон:

«Школа Гиппократа вначале не отбрасывала более простые средства лечения — отдых, голодание, диету, упражнения, солнечные ванны, водные ванны и т.д., хотя и отказалась от священных заклинаний и чар и от большинства других форм магии, которые были долгое время в моде. Но она сохранила и расширила применение тех магических веществ, которые позже стали известны как лекарства, и наделила их медицинскими свойствами. Другими словами, школа Гиппократа украла у богов силу врачевания и вложила ее в вещества, которые раньше использовались при обращении к богам. Новой (медицинской) профессии было трудно отучить народ от простых средств ухода за больными.

Лишь постепенно ей удалось увести людей от природных средств и навязать им жалкую и рабскую зависимость от вызывающих болезни ядов лекаря. Лишь шаг за шагом лекарственная практика брала верх над умением регулировать образ жизни больного, лишь постепенно все более сильные яды заменяли мягкие и менее агрессивные средства. Нарастающая агрессивность средств характеризовала эволюцию медицины с момента ее зарождения около IV века до н. э. Школа Гиппократа была преимущественно школой лекарственного лечения».

Если бы школа Гиппократа, замечает Шелтон, «делала бы больший упор на гигиену и меньше на лекарственные средства, вполне возможно, той медицинской практики, какую мы имеем сейчас, вообще не существовало бы. Лучшие из врачей той школы были самыми отъявленными шарлатанами. Претендуя на знания, которыми они не обладали, и провозглашая достоинства своих лечебных средств, они заложили структуру, которой до сих пор следует медицина. Ныне медицину характеризует шарлатанство в той же мере, как и в дни Гиппократа». «В трудах Гиппократа,— пишет Шелтон,— можно найти слова, отражающие один из самых фатальных обманов, господствовавших в умах медиков. Там сказано: «Экстремальные средства являются самыми подходящими при экстремальных состояниях». Этой лжи все еще придерживаются современные медики. Нет ничего более ужасной практики, основанной на принципе, что чем больнее пациент, чем отчаяннее его состояние, чем он слабее, тем больше у него потребность в радикальных средствах. Когда у больного снижается способность к сопротивляемости и его легко убить, врачи устраивают ему самое опасное лечение».

«Концепции» и «правила поведения» врача были закреплены в так называемой «клятве Гиппократа», которой и сегодня присягают врачи. Однако, пишет Шелтон, ссылаясь на мнения историков, «знаменитая клятва Гиппократа есть всего лишь восстановление этических наставлений, сформулированных египетскими жрецами задолго до нашей эры, по оценкам египтологов, в XVI веке до н.э.». При этом «существует несколько вариантов клятвы. Все они, как считают, появились длительное время спустя после смерти Гиппократа».

Одно из наиболее важных положений клятвы — положение о клановости медицинской профессии, что указывало на ее, по сути, антидемократический характер. «Эта клятва,— пишет Шелтон,— содержит, несомненно, идущее от храмов обязательство не обучать медицине никого, за исключением членов семьи самого врача и других родственников». Другой американский врач, автор книги «Великий медицинский обман в миллиарды долларов» (Нью-Йорк, 1980) К. Ласко, начинает свою книгу с беспощадной критики этой клятвы, называя ее «клятвой лицемерия».

О «кодексе молчания» в клятве говорится достаточно откровенно: «передавать знания наставлениями, лекциями и всеми другими способами моим сыновьям, сыновьям моего учителя и ученикам, связанным обязательством и клятвой. Но никому более... И что бы в жизни людей я ни увидел или услышал во время лечения или вне его, что не должно быть открытым, я буду хранить молчание, веруя, что об этом не следует говорить... И если я проступком нарушу клятву, да получу я по заслугам». Практический вред культа Гиппократа заключается в том, что его именем были освящены, закреплялись в медицине многие эклектичные, путаные положения, не говоря уже об искусственном характере применяемых ею средств, ее антидемократизм и клановость, что в конечном итоге вылилось в кризис всей западной системы медицины.

Однако наряду с западной, несовершенной медициной в мире существовала и иная, истинная медицина. Прежде чем рассматривать принципы Натуральной Гигиены, вкратце остановимся на ее предшественнице, родственной по духу и приемам древнеиндийской медицине «аюрведа» (в переводе с санскрита — «наука жизни»). Как отмечает индийский философ и историк Д. Сингх в статье «Традиционная индийская медицина», в отличие от западной медицины, сосредоточившей все внимание на болезни, в Индии понятие «аюс» — «жизнь» было основой индийской медицины и ее классической системы лечения на протяжении пяти с половиной тысяч лет. На базе этой философии жизни сформировалась строгая логическая медицинская система «аюрведа», превосходящая все остальные достижения индийского научного и теоретического мышления. В то время как в основе многих древних методов врачевания лежали магия, колдовство, шаманство, индийская медицина, опираясь на логику, стремилась разработать научную диагностику.

Будучи составной частью всеобъемлющей философии, касающейся материи и эволюции, «аюрведа» отвергала теологию, молитвы, ворожбу. Вместо этого она искала причины недуга, чтобы его можно было предотвратить или исцелить. Колониальное порабощение Индии англичанами в течение двух веков отбросило назад страну в развитии не только экономики, но и медицины. Но с завоеванием независимости Индией в 1947 году началось возрождение древней медицины. За годы независимого существования средняя продолжительность жизни в Индии увеличилась более чем в полтора раза, в чем несомненная заслуга принадлежит и древнеиндийской медицинской системе «аюрведа».

## НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА. ФИЛОСОФИЯ. ПРИНЦИПЫ. ПРИЕМЫ

Натуральная Гигиена, по существу, была «наследницей» на Западе «аюрведы», основывалась на тех же принципах, той же философии, тех же приемах.

Натуральная Гигиена, основанная на комплексном оздоровлении человека естественными методами, факторами природы (воздух, вода, солнце, естественное питание, физические упражнения, отдых и пр.). была реакцией на неудачи в лекарственной терапии, которые приводили к массовым жертвам во время эпидемий в США (конец XVIII — начало XIX века). Авторы вышедшей в 1972 году книги «Величайшее открытие здоровья» (Чикаго), следующим образом описывают обстановку, в которой

зарождалась Натуральная Гигиена (этот термин утвердился в 1856 году): «Из противоречий, замешательства, хаотического и разнородного смешения иллюзорных взглядов, именуемых «медицинской наукой» и «медицинским искусством», из конфликтов различных школ лечения, из явной неудачи выполнить свои обещания, из отказа врачей принимать во внимание природные потребности жизни при уходе за больными выросла важность, скорее настоятельная необходимость в революционной перестройке биологической мысли и возрождении биологического взгляда на потребности человека».

Началом зарождения Натуральной Гигиены считается 1832 год, когда один из ее пациентов — Сильвестр Грэхем (1794— 1851) выступил с циклом лекций в Нью-Йорке по вопросу о целебных свойствах вегетарианского питания. Поводом для его выступления послужил пример секты «библейских христиан», переехавших в Филадельфию из Англии в конце XVIII века. Эта секта воздерживалась от всякой животной пищи, считая ее прием нарушением одной из Божьих заповедей, а также от чая, кофе, табака, алкоголя, специй и прочих стимуляторов. Во время эпидемии холеры в Филадельфии в начале XIX века ни один член секты не заболел холерой, что навело Грэхема на мысль о целебных свойствах пищи. Ни один из последователей Грэхема, кто по его совету перешел на новое, вегетарианское питание, также не заболел холерой.

С. Грэхем предъявлял высокие требования к гигиене человека, считая его самого главным

виновником болезни. «Уже длительное время,— говорил он,— я открыто провозглашаю, что человек, как правило, сам является причиной собственных болезней и страданий, что почти всегда он сам виноват в том, что болен, и что он так же должен просить прощения у общества за то, что болеет, как и за то, что пьянствует» (эпиграф к книге Г. Шелтона «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»).

На протяжении полутораста лет движение за Натуральную Гигиену росло и утверждалось в ожесточенной борьбе с традиционной медициной, не признававшей ее принципы и концепции. Это движение, которое охватило также другие страны (Австралию, Новую Зеландию, ряд западноевропейских стран, Японию), насчитывает десятки имен крупных деятелей в XIX веке, таких, как С. Грэхем, И. Дженнингс, Р. Тролл, Т. Николе, Дж. Джексон, X. Остин, Ч. Пейдж, Р. Уолтер, С. Доддс, Ф. Освальд, Дж. Тилден, и других, а в XX веке — Б. Макфэдден, П. Брэгг, К. Джеффри, Дж. Роджерс, К. Ниси, С. Ватана-бе, Г. Шелтон, и других.

В своем поступательном развитии концепции Натуральной Гигиены изменялись, дополнялись, совершенствовались, окончательно сформировавшись во второй половине XIX века. Благоприятная объективная обстановка — отсутствие войн, хорошие климатические условия, свободное творчество — позволяла ученым, придерживавшимся нетрадиционных взглядов и подходившим к человеческому организму с позиций синтеза, его целостности, серьезно и длительное время осваивать альтернативные знания о человеке и методах его оздоровления. Рожденная не в кабинетно-лабораторно-пробирочных условиях, а выросшая из длительной практики массового лечения и оздоровления людей, Натуральная Гигиена смогла выйти и на четкие теоретические представления о феномене здоровья и болезни, об объективных законах, управляющих организмом, стать настоящей наукой. Выступая в журнале «Уотер кьюер джорнал» («Журнал о водолечении», декабрь 1861 года), Р. Тролл так сформулировал кредо Натуральной Гигиены: 1) система лекарственной медицины ложна, неверна с философской точки зрения, абсурдна с научной, враждебна природе, противоречит здравому смыслу, катастрофична по результатам, она — проклятие для человеческого рода; 2) система гигиенической медицины, которую мы утверждаем и практикуем, находится в гармонии с природой, соответствует законам живого организма, правильна с научной точки зрения, положительна по результатам, она — благодеяние для человеческого рода.

Во вступительной лекции в Нью-Йоркском Гигиено-терапевтическом колледже в 1863 году он же заявил: «Мы не реформаторы, мы — революционеры. Мир достаточно имел реформ в медицине. Реформировать лекарственную систему путем замены одних лекарств другими означает совершать смехотворный фарс. Возможно, во многих случаях это и заменит большее зло на меньшее, но тем не менее это то же, что замена, к примеру, большей лжи на меньшую, непристойного языка на ругань, воровства на обман. Заменять аллопатию на гомеопатию или то и другое на физиотерапию, а все вместе взятое на эклектичное лечение — то же самое, что проповедовать умеренность, заменяя ром, бренди, джин пивом и вином или животные мясные продукты молоком, сливочным маслом и сыром. У нас нет никакой замены лекарствам. Мы отвергаем их как порочные вещи и предписываем полезное. Мы не можем подменять ложь. Мы должны обучать только истине. Наша система независима от всех остальных. Ее положения оригинальны. Ее доктрины никогда не преподавались в медицинских школах. О них никогда не писали в книгах по медицине, их никогда не признавали медики. Они, вероятно, опережают все, что когда-либо преподавалось и предлагалось, ибо вытекают из самих законов Природы. Мы не признаем никакого авторитетного учебника, кроме того, который написан рукой Господа — всеобъемлющей Природой» (Г. Шелтон. «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»).

Другим выдающимся натургигиенистом XIX века был И. Дженнингс. Он разработал теорию болезни, отличную от всех остальных, которую он назвал «ортопатией» («правильным страданием»— с греческого). Согласно этой теории болезнь и здоровье — едины, и в своих многочисленных проявлениях — лихорадка, воспаление, кашель и др.— феномен болезни подчиняется единым законам жизни. Благодаря ему болезни исчезали с быстротой, дотоле неизвестной.

С самого начала Натуральная Гигиена утвердила себя как решительный противник всякой лекарственной терапии, но в дальнейшем и как противник всякого внешнего насильственного действия на больной организм, в том числе такого, как водолечение, физиотерапия и т. д. Главное в Натуральной Гигиене — опора на самовосстановительные силы организма (иммунитет) \*, которые приводятся в действие через создание комплекса оздоровительных условий. «Возвращение к здоровью — через возвращение к здоровому образу жизни» — правило Натуральной Гигиены. Строя свою деятельность на гигиеническом просвещении масс в области физиологии, биологии, анатомии, натургигие-нисты ведущее место старались отводить формулированию четких законов жизни и природы, без которых успешную просветительскую работу они считали невозможной.

Согласно авторам книги «Величайшее открытие здоровья» деятельность, например, Дженнингса основывалась на наблюдении, что существуют следующие законы жизни: «закон действия» (физические упражнения), «закон покоя» (сон, отдых), «закон экономии» (сохранение жизненной энергии), «закон распределения» (обеспечение энергией каждого органа), «закон адаптации» (приспособление к вредным веществам и влияниям), «закон стимуляции» (внутренний голос опасности), «закон ограничения» (природная защита от перерасхода энергии), «закон равновесия» (восстановление слабых органов за счет общего перераспределения энергии) и др.

В дальнейшем перечень законов расширялся и дополнялся. Так, Г. Шелтон во главу угла поставил закон кислотно-щелочного равновесия, им же было введено понятие «закона минимума» и др.

\* По данным современной науки, самообновление, например, слизистой желудка происходит за 3—4 суток, красных кровяных шариков — за 90 суток, всего организма — за 7 лет.

Философию Натуральной Гигиены можно выразить следующим лаконичным определением выдающегося болгарского натургигиениста Петра Димкова: «Всю формулу здоровья можно написать на ногтевом ложе: береги чистоту внутреннюю — чистые мысли, чистые желания, чистые поступки, чистые слова, чистую пищу. Будь скромным и соблюдай законы Природы» \*.

Вот основные принципы Натуральной Гигиены:

а) Здоровье. Феномен здоровья Г. Шелтон трактует как «состояние целостности и гармоничного развития, роста и адаптации каждого из органов друг к другу без единого недостающего и без единого излишнего органа». Далее он поясняет: «Английское слово «здоровье» («хелс») берет начало от англосаксонского «хоул» («цельный», «целостный»). Слово «лечить» («хил») происходит от того же корня и означает восстановление целостности, цельности. Взятое в самом полном смысле этого слова «здоровье» означает законченность, совершенство организации, то есть жизненную надежность, свободу действий, гармонию функций, энергию и свободу от любых напряжений и скованности». В основе здоровья лежит принцип взаимодействия и взаимозависимости органов, причем, как отмечает Шелтон, «сейчас уже хорошо известно, что каждый орган более отчетливо действует на благо целого (организма), нежели на собственное благо» (Г. Шелтон. «Как стать здоровым»). То есть подчеркивается известный «альтруизм» частного по отношению к целому.

\* Из документального фильма совместного советско-болгарского производства «Войди в этот храм» (1978 г.). Под «храмом» имеется в виду «храм Природы».

К сожалению, замечает Шелтон, «от студентов-медиков не требуют изучения здоровых мужчин и женщин. Признаки и симптомы здоровья не изучаются. Ни один медицинский колледж никогда не подавал заявок на здоровых людей для клинического обследования. Клиника по изучению здоровья на открытом воздухе важнее, чем клиника по изучению болезни у больничной койки. Место, где обучали бы население и студентов тому, как наладить и поддерживать здоровье, не у больничной койки, а на свежем воздухе, там, где люди живут здоровой жизнью. Но никто еще не видел медицинский колледж в гимнастическом зале, на пляже, в санатории или в столовой, где обсуждались бы вопросы здоровья и его признаков. Профессора медицины не читают лекции о происхождении здоровья. Вместо этого они пространно *и с ученым видом рассуждают о происхождении* болезней» (Шелтон Г. Нужна революция,— Журнал «Гигиеническое обозрение», 1978, № 6).

б) Болезнь. При рассмотрении такого явления, как болезнь, все натургигиенисты сходятся во мнении, что основой болезни является токсемия, или присутствие в крови организма токсинов (пищевых, лекарственных и прочих). Еще в 60-е годы прошлого столетия механизм и проявления токсемии были детально изложены в двухтомном труде Дж. Тилдена «Разъяснение токсемии».

«Мы заявляем, что токсемия является универсальной причиной болезни \*. Но мы также говорим, что токсемия имеет много причин. Она — лишь звено в цепи причин и следствий. Токсемия происходит из-за задержки выделения вследствие иннервации. А иннервация есть суммарный эффект всего нашего поведения, если оно в совокупности забирает чрезмерно много нервной энергии. Воспаление в любом органе происходит по той же причине — из-за токсемии. Иннервация, которая препятствует выделению и развивает токсемию, может быть результатом любой иннервирующей причины или любого числа таких причин. Несет ли болезнь название тонзиллит, эндокардит, гастрит, колит, цистит, воспаление мочевого пузыря, пиоррея или любое другое — все они основаны на токсемии» (Г. Шелтон. «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»). Шелтон напоминает, что суффикс «ит» («итис») означает с греческого «воспаление».

Касаясь механизма болезни, Шелтон останавливается на таком понятии, как «единая патологическая цепочка». «Если помнить о звеньях патологической цепочки — иннервация, токсемия, раздражение, воспаление, изъязвление, уплотнение, опухолеобразование (рак), мы сможем, вероятно, уяснить, что рак начинается за много лет до того, как он окончательно проявляется» («Как стать здоровым»).

\* Концепция токсемии как причины болезни получила подтверждение в успешных практических работах советского ученого, академика АМН СССР Ю. М. Лопухина (метод гемосорбции), за которое он и его коллеги были удостоены Государственной премии СССР за 1979 год.

в) Любая болезнь (исключая генетические заболевания и травмы) есть результат нарушения законов жизнедеятельности человеческого организма, законов природы. Поэтому и лечение ее возможно только через восстановление действия биологических законов. То есть единственно на научной основе.

г) Любая болезнь есть болезнь всего организма, а не отдельного органа. Отсюда — обязательно комплексное воздействие на организм естественными методами (системный подход). Лишь комплексное воздействие естественных методов и обеспечивает реализацию принципа чистоты внутренней среды организма, что создает оптимальные условия для беспрепятственного действия объективных, не зависящих от нашей воли законов саморегуляции и самолечения, которые и лежат в основе всей жизнедеятельности человеческого организма. Излечение от простуды или иного ненормального состояния, именуемого болезнью, зависит от самоцелительных способностей живого организма, которые являются такой же жизненной функцией, как дыхание, экскреция и питание» (Шелтон Г. Спонтанное излечение от рака.— Журнал «Гигиеническое обозрение», февраль 1978 г.).

д) Для действительного оздоровления организма необходимо устранение не симптомов болезни («симптоматическое лечение»), а ее первопричины. При этом Натуральная Гигиена в целях экономии и накопления энергии организма особое внимание уделяет четырем видам отдыха и покоя: «физический отдых», «физиологический отдых» (воздержание от пищи как лечебное голодание), «умственный отдых», «душевный отдых».

е) Важнейшее место Натуральная Гигиена отводит питанию. Ни один оздоровительный комплекс не может считаться полноценным без соблюдения четких, строгих законов питания, ибо пища, по убеждению натургигиенистов, определяет не только состав крови, но формирует характер и даже мировоззрение человека. К числу таких законов относится прежде всего закон кислотно-щелочного равновесия.

Диалектически подходя к питанию, сторонники Натуральной Гигиены рассмятпивают его как процесс двуединый — питательно-очистительный, в котором собственно питание неотделимо от очищения организма. Натуральная грубоволокнистая пища обеспечивает как биомеханическое его очищение, так и очищение биохимическое благодаря щелочным радикалам в этой пище, способным нейтрализовать патологические кислоты, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма. Согласно исследованиям английского ученого-биохимика Д. Буркитта грубое растительное волокно в пище является средством предупреждения и даже лечения геморроя, опухолевидных заболеваний толстого кишечника. Подробное изложение проблемы питания дано в главах настоящей книги.

ж) Важная роль в Натуральной Гигиене отводится психическому настрою, самовнушению положительных эмоций, устранению иннервации (понижение уровня нервной энергии).

з) Сторонники этой системы выступают против увлечения узкой специализацией в вопросах здоровья и болезни. Достаточно, считают они, знания основных биологических законов, управляющих организмом, и умения использовать с целью профилактики и оздоровления главные «рычаги», к которым они относят: кожу (восстановление кожного дыхания, или «лечение обнажением», по терминологии японских натургигиенистов Ниси и Ватанабе), пищеварительный тракт (прием пищи), конечности (физические упражнения, особенно виброгимнастика, другая двигательная активность) , психику (самовнушение оптимистического настроя), Именно на этом в основном и построен противораковый практический комплекс японского врача-гигиениста К. Ниси, который описан в брошюре С. Ватанабе «Рак можно предупредить и вылечить» (Токио, 1960) и для составления которого были изучены и проверены на практике тысячи источников на разных языках мира.

Подчеркивая важность действия под влиянием одних даже наблюдений при отсутствии полного понимания деталей происходящих процессов в организме, Д. Буркитт писал: «В древнем Писании сказано: «Человек засевает землю. Семя прорастает и развивается, но как, пахарь не знает». Это и есть подход с точки зрения здравого смысла. Если бы крестьянин отложил сев до тех пор, пока не поймет процесс прорастания семени, он умер бы от голода» (Б у р к и т т Д. Можно ли предупредить самые распространенные болезни? — Журнал «Превентивная медицина», Нью-Йорк, 1977, № 4).

и) Натуральная Гигиена, как уже отмечалось, отвергает любую лекарственную терапию. Шелтон поясняет: «Гигиена должна целиком и полностью уничтожить лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и психикой, основанную на законах природы... Все существующие вещества по отношению к живому организму — или продукт питания, или яд. Ядом (лекарством) является все то, что не может быть ассимилировано живым организмом и использовано им для поддержания жизни. На основе этого мы без колебаний заявляем, что все вещества (лекарства), которые применяет медицина, разрушают структурную целостность и нарушают функциональную энергию органов и тканей организма» (Г. Шелтон. «Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека») .

к) В своих работах сторонники Натуральной Гигиены дают четкое разграничение между медициной и Натуральной Гигиеной. Так, Вирджиния Ветрано пишет: «Медицина с самого начала основывала свою практику на ложных принципах, поэтому выбросила прочь физиологию и отравляла людей патентованными средствами... Не ищем же мы тепло на айсберге! Почему же искать здоровье в яде? Сделаем наши принципы четкими: источник здоровья — в здоровых воздействиях и в здоровых средствах. Лекарства же, которые все являются ядами, не относятся к факторам жизни, приносящим здоровье.

Могут заявлять, что медицина — это наука, по крайней мере, экспериментальная, а Гигиена таковой не является. Но истина как раз в обратном: медицина не является и никогда не была наукой, она — метод, прием, стиль лечения. Физиология, биология, анатомия и другие относятся к наукам, но они — не медицина. У медицины отсутствует единый принцип, который можно было бы продемонстрировать рационально или экспериментально. Ее методы эфемерны, чего не было бы, будь она научной...

Гигиена не только определенно истинная, она неизменно истинная наука. Практика, основанная на ее широких принципах, следует определенным правилам, и в каждом случае результаты можно предвидеть. Этого, однако, нельзя сказать о медицинской практике, ибо каждый раз, когда человеку дается лекарственная доза, надо ожидать неожиданного» («Натуральная Гигиена. Праведный образ жизни человека»). Шелтон по этому же поводу заявил: «Мы никак не можем согласиться оставить в покое медицину. Мы не ищем и не ожидаем покровительства медиков. Наша цель — взорвать, свергнуть, уничтожить не только всю их порочную практику, но и их лживые теории. Мы не можем молчать, пока продолжается практика лечения больных дозированными ядами. Как мы можем идти на компромиссы с системой, предписывающей и лечащей такими веществами и средствами, которые истощают и разрушают организм вместо того, чтобы поддерживать и укреплять жизненные силы и структуры?» л) Будучи проникнуты духом гуманизма, альтруизма, оптимизма, последователи Натуральной Гигиены считали и считают своей первоочередной задачей обучение народа здоровью. Авторы книги «Величайшее открытие здоровья» писали: «Сторонники Грэхема были заинтересованы не столько в физиологических исследованиях, связанных с экспериментами на животных, сколько в распространении знаний о физиологии среди простого люда и создании образа жизни, основанного на физиологии». В. Ветрано: «Наш мир — это мир мужчин и женщин, которые прекрасно образованы в области непозитивных знаний, то есть знаний, которые не связаны с человеком и природой... Можно быть Эйнштейном в математике и болеть несварением желудка. Со всем своим образованием человек принимает аспирин или антоцид от дискомфорта и ведет себя так, как будто у этого дискомфорта нет причины.

Как долго мы еще будем колебаться принимать систему, которая основана на принципах природы? Нам, гигиенистам, предстоит многое сделать. На нас лежит большая ответственность. Если мы хотим выполнить свой долг, мы должны быть учителями народа, распространять истинные знания о законах, которые управляют нашей жизнью. Мы никогда не выступаем за игнорирование любой другой области человеческих знаний — математики, языкознании, живописи, поэзии, ваяния и других. Но очевидно и то, что как бы они ни были важны, знание науки жизни, науки о человеке имеет неизмеримо большее значение. Хорошо, что мы знаем законы математики и грамматики, но прежде всего давайте изучать **законы жизни** (выделено автором. — *Л.* *В.*)».

## НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА И НОВАЯ СТРАТЕГИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ США

Принципы Натуральной Гигиены получили в США широкое распространение, благодаря чему американцы, по их собственному признанию, стали одной из самых здоровых наций в мире. Особенно заметный перелом в позитивную сторону приходится на послевоенный период. В 70-е годы наметилось изменение, по существу, стратегического направления в политике здравоохранения США. Суть изменения заключалась в постепенном переходе от лечения к профилактике, к усилению внимания естественным методам оздоровления как более эффективным и «рентабельным», среди которых ведущее место занял бег в сочетании с закаливанием, а также другие простейшие виды физических упражнений. Одновременно происходил пересмотр прежних представлений о характере питания в сторону отказа от чрезмерного потребления прежде всего жирной животной пищи, а также яиц и др., большего включения в рацион растительной пищи — овощей, фруктов, соков, злаков и других.

В основе поворота от лечения к профилактике в США лежал ряд причин.

Первая группа причин связана с финансовыми и экономическими затруднениями в стране. Длительное время правительство США было обеспокоено ростом инфляции в стране. В числе особенно быстро растущих расходов были и расходы на здравоохранение. Согласно американским источникам, за период с 1950 по 1980 год расходы на нужды здравоохранения возросли с 12 миллиардов до 229 миллиардов долларов, или почти в 20 раз, а с учетом инфляционного роста цен — в 4 раза («Юнайтед Стейтс ньюс энд Уорлд рипорт», 5 марта 1979 г. На нужды здравоохранения в США шло 9% валового национального продукта (ВНП), или 1 доллар из каждых 22 долларов ВНП). В 1978 году расходы на здравоохранение (185 миллиардов долларов) на 55 миллиардов долларов превышали расходы на оборону.

Но, несмотря на огромные затраты, положение со здоровьем населения США оставалось неблагополучным. Росли заболеваемость и смертность от сердечно-сосудистых болезней, рака, диабета и других заболеваний, что естественно отражалось на производительности труда и на прибылях частных и государственных предприятий.

Правящие круги США все больше стали увязывать неблагополучное положение в экономике с низким уровнем физического воспитания в стране. Согласно данным национального обзора «Поддержание здоровья», составленного сотрудниками Президентского Совета по физической готовности и спорту (ПСФГС) и компанией по страхованию жизни «Пасифик мьючуал лайф иншуранс компани», лишь 37% взрослых американцев занимались физическими упражнениями и спортом, 62% американцев имели лишний вес.

Вторая группа причин поворота стратегического курса в политике здравоохранения США была вызвана растущим движением в стране за улучшение так называемого «качества жизни» (обозначает комплекс экономических, социальных, культурных и прочих факторов, определяющих в целом благосостояние человека), которое охватило и другие страны Запада. Этот термин впервые был использован в послании президента Джона Кеннеди конгрессу США в январе 1963 года. Наконец, правящие круги в США хотели использовать кампанию за массовое оздоровление также в политических целях, рассматривая ее как своего рода средство «морального сплочения» нации и на этой основе смягчения внутренних социальных противоречий.

Естественно, что в такой обстановке «рентабельность», дешевизна естественных методов оздоровления не могла не привлечь внимания американского правительства и государственных органов, ответственных за здоровье и физическое воспитание населения.

Еще в конце 50-х годов был создан Президентский Совет по физической готовности и спорту. Сам факт образования такого органа при главе государства говорил о том важном значении, которое решили придать физической подготовке в стране. Во главе Совета стояли люди, сами активно занимавшиеся спортом,— сначала Г. Хэмфри, затем (в течение 11 лет) астронавт Джеймс Ловелл (член команды «Аполлона-8», облетевшего Луну), а с сентября 1978 года — бывший губернатор штата Нью-Мехико Дж. Аподака.

В функции Совета входила координация деятельности всех организаций, ассоциаций и компаний, связанных с физической культурой и спортом в стране, организация совместных с ними массовых оздоровительных мероприятий, издание книг и брошюр по этой тематике, обсуждение законопроектов о превентивной (профилактической) медицине и т. д.

Значение Совета стало возрастать с конца 60-х годов, когда в стране были объявлены национальные кампании против высокого кровяного давления, за снижение нервно-психических заболеваний, против курения и алкоголизма. Но особенно бурную деятельность Совет развернул с приходом к власти Дж. Картера, который с 1978 года сам начал заниматься бегом трусцой и отводить этому виду спорта ведущую роль в программах Совета. По инициативе Картера в 1978 году был переизбран состав Совета, в который вошли 15 членов из числа крупнейших медицинских специалистов и консультантов по физической культуре и спорту. При назначении председателем Совета Дж. Аподака Картер прямо выразил надежду, что тот «будет активным агрессивным лидером».

На первой встрече с членами нового Совета Картер заверил их в своей поддержке и в том, что использует влияние своего кабинета для обеспечения поддержки Совета также федеральными департаментами и агентствами. При этом он выразил пожелание, чтобы имеющиеся федеральные ресурсы были распределены «в целях улучшения программ физической подготовки и условий их реализации без увеличения расходов». С ноября 1978 года регулярно (раз в квартал) стал выходить печатный орган Совета «Президенте каунсил он физикал фитнесс эндспортс ньюзлеттер», содержавший информацию о деятельности Совета и различных мероприятиях в области физической подготовки и спорта в стране.

Какие отличительные особенности можно было выделить в организации оздоровительных мероприятий, проводимых под эгидой Совета, и каковы были их результаты?

Первое (как уже говорилось) — серьезный поворот к профилактике, основанный на применении естественных методов оздоровления — занятий бегом, физкультурой, велосипедным спортом, закаливанием и т. д.

Второе — осуществление этого поворота в политике здравоохранения по инициативе государства («сверху»), взявшего на себя ответственность за реализацию программы массового оздоровления населения естественными методами.

Третье — выявление главного звена — оздоровительного бега как оптимального, по расчетам Совета, варианта массовой оздоровительной деятельности, дающего в единицу времени наибольший физиологический эффект и в то же время требующего минимальных финансовых затрат. Именно в нем наиболее полно реализуются ставшие, по существу, руководящим девизом слова главного хирурга США Дж. Ричмонда: «Чего мы добиваемся, так это наилучшего здоровья с наименьшими расходами» (Ричмонд Дж. Почему американцы сейчас здоровее, чем когда бы то ни было: новый подъем».— «Юнайтед Стейтс ньюс энд Уорлд рипорт», 29 октября 1979 года). По данным автора «Официальной книги по бегу» Б. Эмерто-на, в США в то время регулярно бегали около 23 миллионов человек.

Второе место после бега и ходьбы твердо заняла езда на велосипеде. На 95-й сессии конгресса Картер подписал законопроект «О помощи наземному транспорту 1978 года», предусматривавший выделение 80 миллионов долларов для строительства велосипедных дорожек в течение 4 лет. Им был также подписан «Национальный закон об энергии», предусматривавший изучение велосипедного дела с целью развития всеобъемлющей программы по использованию велосипедного транспорта для экономии энергии в стране. По данным Совета за 1972—1976 годы, американцы купили велосипедов на 10 миллионов штук больше, чем автомобилей.

Четвертое — масштабность. Совет осуществлял координацию самых различных организаций, занимавшихся физической подготовкой и спортом. Он ставил задачей охватить физическими занятиями все слон населения, особенно деловые круги, а также молодежь. Например, стимулировал быстрый рост численного состава «Ассоциации американских директоров по физической готовности в промышленности и бизнесе» — с 39 ее членов в 1975 году до более 700 в 1978 году.

На первое заседание нового Совета в ноябре 1978 года было принято решение о том, чтобы Совет «со всей активностью содействовал организации советов по физической готовности и спорту при губернаторах всех 50 штатов страны». В пропаганду оздоровительных мероприятий были широко вовлечены пресса, радио, телевидение. В масштабах отдельных штатов и всей страны объявлялись специальные «дни» и «недели». Такого рода пропагандой занимались и крупные государственные деятели (губернаторы штатов, мэры крупных городов и т. д.). В 1978 году, например, губернатором штата Коннектикут Эллой Грассо неделя с 4 по 11 июня была объявлена «Неделей физической подготовки», а мэр Нью-Йорка Кох объявил 13 сентября — «Днем прогулочных турне Америки».

Пятое — целеустремленность и оперативность. Выбрав спортивно-оздоровительный бег как главный вид физической тренировки, Совет развернул активную организаторскую работу по обеспечению массового участия населения в пробегах. С этой целью в ряде наиболее распространенных неспециализированных журналов («Юнайтед Стейтс ньюс энд Уорлд рипорт» и др.) публиковались обращения к читателям с призывом начать заниматься бегом. Подобного рода рекламу публиковали и другие организации вроде ассоциации с символическим названием «Голубой крест и голубой щит», причем с указанием точной суммы (до доллара включительно) экономии в общих государственных расходах на здравоохранение в результате занятий оздоровительным бегом, с целью поддержания патриотического настроения населения.

Наряду с этим на страницах «ПКФФС ньюз-леттер» публиковались объявления об имеющихся в Совете бесплатных брошюрах-инструкциях по бегу, причем подчеркивалось, что будут до тех пор снабжать этими брошюрами всех желающих, пока не исчезнет спрос на них. Бесплатным был также прокат фильма

«Бегайте для себя», разъясняющего причины, «почему бегом занимаются выдающиеся врачи». В Нью-Йорке открыли первые в стране 12-не-дельные курсы для начинающих бегунов в рамках общенациональной программы «Бег ради жизни», организованной Советом совместно с компанией по страхованию жизни.

Шестое — установка на долговременное действие программ массовых оздоровительных мероприятий с целью сокращения расходов на здравоохранение. Согласно представленному в 1979 году Картером национальному плану здравоохранения предусматривалось снижение расходов на эти нужды к 1990 году более чем на 10% за счет сокращения избыточных больничных коек, лишнего медицинского оборудования и т. д. Во всех своих обращениях и в печатных изданиях Совет ориентировал американцев на долговременную перспективу занятий спортом и физической культурой, на оздоровление естественными методами на протяжении всей жизни.

Седьмое — показ личного примера лидерами, чему придавалось особенно важное значение. Председатель Совета Аподака использовал личное увлечение бегом президента Дж. Картера. «Если при своей занятости он (Картер) найдет время для бега трусцой и тенниса, этот факт определенно окажет влияние на жизнь других американцев». В свою очередь, сам Аподак был заядлым бегуном и теннисистом, участвовал во многих массовых пробегах, в том числе и в сверхмарафонских.

Наконец, восьмое — активное реагирование населения на призывы Сонета, свидетельством чего были беспрецедентные по массовости в истории страны пробеги, в которых участвовали одновременно многие тысячи американцев, преимущественно горожане, в том числе на длинные и сверхдлинные дистанции — от марафонской до сверхпробегов в 2000 миль. Участвовали все — дети, родители, домохозяйки, олимпийские чемпионы, пенсионеры без ограничения возраста, с ними участвовали и организаторы пробегов.

О растущем интересе американцев к этому естественному виду оздоровления говорило и большое число заявок на изданные Советом брошюры-инструкции. «Если вы думаете,— писал «ПКФФС ньюз-леттер»,— что интерес Америки к бегу всего лишь преходящая прихоть, то имейте в виду; заявок на бесплатную брошюру в отделения Совета ежедневно поступает более 1000». Показательно и то, что в 1978 году впервые книги о беге среди «бестселлеров» по тиражу опередили книги о сексе. А журнал «Юнайтед Стейтс ньюс энд Уорлд рипорт» писал: «Никогда еще в американской истории легкая атлетика не была столь популярна среди школьников. Свыше 4 миллионов учеников средней школы занимаются легкой атлетикой во внешкольное время».

Авторы обзора «Поддержание здоровья» в результате опроса населения установили, что американцы проявляют все больший интерес к следующим направлениям деятельности

Совета:

— создание условий для легкоатлетических занятий в школах, парках, по месту работы и даже при церквях;

— организация бесед с врачами и другими специалистами, уделяющими особенное внимание занятиям по физической подготовке;

— организация телепередач, показывающих благотворное влияние физических занятий;

— распределение брошюр о благотворном воздействии этих занятий;

— снижение страховых премий.

Из различного рода национальных кампаний, объявленных Советом и министерством здравоохранения, образования и благосостояния (за здоровый образ жизни, соблюдение диеты и снижение веса, против высокого кровяного давления, против курения и злоупотребления алкоголем, за снижение нервно-психических заболеваний), наибольшие успехи были достигнуты кампанией против высокого кровяного давления. По данным главного хирурга Дж. Ричмонда, за 70-е годы смертность от сердечнососудистых заболеваний — главного «убийцы» в стране—сократилась почти на 22%, а внезапная смертность от сердечных приступов — 30%.

Вместе с официальными правительственными органами в кампанию за оздоровление народа естественными методами, за развертывание профилактики активно включилась и определенная часть медицинской общественности США. Представителями этих кругов в начале 70-х годов в Нью-Йорке была создана бесприбыльная исследовательская организация «Американский фонд здоровья» (АФЗ), посвятивший себя пропаганде профилактической медицины. С 1972 года АФЗ стал издавать орган «Превентив медисин» («Превентивная медицина»), раз в два месяца. В журнале публикуются статьи видных ученых и деятелей практической медицины по вопросу предупреждения различных заболеваний, в том числе естественными методами.

Некоторые экономисты предприняли попытки математически вычислить «рентабельность» перехода от лечения к профилактическим методам, в частности, сотрудник отдела экономики здравоохранения Американского фонда здоровья М.. Кристайн. В его статье в журнале «Превентивная медицина» (1977, № 2) приводились данные об убытках как прямых, так и косвенных, которые понесла страна в 1975 году от четырех наиболее распространенных болезней (высокого кровяного давления, рака толстого кишечника, курения и алкоголизма) и о возможной экономии средств в результате принятия рекомендуемых профилактической медициной мер по профилактике этих болезней. Была разработана методология подсчетов, разработан коэффициент «прибыль — затраты».

а) Высокое кровяное давление. Число больных в США — 20 миллионов человек. Общие годовые убытки—-15,9 миллиарда долларов. Ожидаемая годовая экономия от профилактики составит 50%, или 8 миллиардов долларов. Профилактические же меры обойдутся от *2* до 4 миллиардов долларов. Коэффициент рентабельности —4:1 или 2:1.

б)Рак толстого кишечника (второе место среди раковых заболеваний в США, ежегодная смертность — 100 тысяч человек). В результате перехода на соответствующую диету может быть продлена жизнь 17 тысяч человек, ежегодная экономия от прямых убытков составила бы 280 миллионов долларов, от косвенных — 950 миллионов долларов.

в) Курение. Финансовые убытки — 20,3 миллиарда долларов в год. Возможная годовая экономия — 5,1 миллиарда долларов при расходах на профилактические меры 2,75 миллиарда долларов. Коэффициент рентабельности — 1,8:1.

г) Алкоголизм. 9% населения США — алкоголики. 4,8 миллиона семей имели пьющих членов. Из всех болезней алкоголизм дороже всего обходился США: общие годовые убытки — 33,6 миллиарда долларов. Ежегодные выгоды от реализации профилактических мер борьбы с алкоголизмом оценивались в 20,2 миллиарда долларов, из которых 6 миллиардов долларов предназначались для профилактики, а 14 миллиардов долларов должны составить чистую прибыль. Коэффициент рентабельности — 2,3:1.

Таким образом, делал вывод Кристайн, «определенные виды первичной и вторичной профилактики были бы очень выгодны. В некоторых областях мы должны затрачивать больше на профилактику и меньше на неотложное лечение». И далее: «Вопрос не только в экономии денежных средств. Это вопрос жизни и здоровья. Ответы на этот вопрос выходят за пределы экономики и касаются характера нашего общества, его ценностей и существующей структуры, его главных институтов».

## НАТУРАЛЬНАЯ ГИГИЕНА И ПРОБЛЕМЫ СОВЕТСКОГО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Советское здравоохранение подошло к критическому рубежу. Как и все общество, оно находится на переломе. От характера дальнейшего пути советского здравоохранения как главной социальной силы, ответственной за здоровье народа, от ее роли в обществе во многом будет зависеть не только физическое благополучие народа, но и его существование как популяции. Состояние здоровья народа катастрофическое. Снижается наиболее обобщенный показатель — средняя продолжительность жизни человека. Из 53 стран мира, регистрирующих этот показатель, СССР находится на 50-м месте среди женщин и на 52-м — среди мужчин. Растет преждевременная смертность, в том числе детская. В стране за год госпитализируется около 70 миллионов человек, осуществляется свыше 3 миллиардов вызовов врачей на дом. Ежегодные убытки только из-за простудных заболеваний достигают б миллиардов рублей, а в целом по причине заболеваемости населения — до 90 миллиардов рублей.

Согласно официальным данным («Вестник статистики» ЦСУ СССР) в Советском Союзе ежегодно умирает, в основном от болезней, 2,7 миллиона человек, в том числе 1,4 миллиона от сердечно-сосудистых заболеваний, 0,4 миллиона от рака и т, д. И с каждым годом эти показатели увеличиваются. Это означает, что за послевоенные годы в СССР погибло от болезней свыше 100 миллионов человек.

Указанная цифра (2,7 миллиона человек) рассматривается медициной вроде как «естественная убыль» населения, сопоставимая в процентном отношении к общей численности населения с аналогичными показателями за рубежом. Однако это не так. Медицина тут явно лукавит. Основная часть этого контингента умерших — это убыль по болезни, то есть по причине преждевременной смертности, которую можно было предотвратить.

Медицина фактически устранилась от борьбы с величайшим злом — алкоголизмом, вследствие чего алкоголизация страны приобрела чудовищные масштабы: из-за алкогольных отравлений ежегодно гибнет до 1 миллиона человек в нашей стране. Так же пассивно ведет себя медицина в борьбе с курением, а в последнее время и с наркоманией. Не велась и не ведется медициной самая решительная и бескомпромиссная борьба с растущей химизацией сельского хозяйства, химическим загрязнением продуктов питания, воды, воздуха, хотя все это касается непосредственно здоровья населения.

Можно определенно констатировать: нашу медицину поразил паралич, кризис, причем кризис **всеобщий.**

Отрыв медицины от насущных и объективных нужд народа не случаен и имеет глубокие корни, без знания которых нельзя устранить препятствия на пути ее дальнейшего развития,

В конце XIX — начале XX века благодаря работам великих русских ученых И. П. Павлова, И. П. Сеченова, И. И. Мечникова и других принципы Натуральной Гигиены (получившей у нас название «физиатрии») начали внедряться в практику и в России, оформляться в систему (в трудах Г. Шелтона неоднократно встречаются ссылки на идеи И. П. Павлова), стали появляться соответствующие труды, в частности солидная монография В. Б. Каминского «Друг здравия. Энциклопедия гигиены и физико-диэтетического (физиатрического) пользования» (Киев, 1906) и другие.

Однако революция 1917 года и последующие события прервали процесс становления Натуральной Гигиены (физиатрии) в нашей стране. В то же время утвердившийся тоталитаризм в полной мере сказался и на этой сфере государственной деятельности. На протяжении десятилетий вплоть до настоящего времени в здравоохранении проводилась однобокая, дискриминационная и ненаучная, по сути, политика. Командно-бюрократическая система наложила уродливый отпечаток и на советское здравоохранение, а «гиппократовская» модель медицины с ее ограниченностью и клановостью органично вписалась в эту систему.

Началось с того, что еще в 20-х годах идеи первого наркома здравоохранения Н. А. Семашко о коренном преобразовании здравоохранения на научных основах были отвергнуты, в частности, идея соединения медицины с физической культурой (одно время существовал единый наркомат здравоохранения и физической культуры) , а сам Семашко оказался в опале. Последовало организационное расчленение службы здоровья на несколько ведомств, что идет вразрез с концепцией единства болезни и здоровья. Человек с медицинской точки зрения рассматривался не как самоценность, а как «винтик», «работающая машина», которую можно «разобрать» на части, расчленить, подсыпать в нее для «смазки» лекарственные порошки. Лишь в последнее десятилетие в нашей стране стали вновь возрождаться принципы Натуральной Гигиены, причем по инициативе «низов». Это связано с целым рядом обстоятельств, и прежде всего с интенсивным загрязнением окружающей внутренней среды человеческого организма, что стало основой заболеваемости многими болезнями, в том числе смертельно опасными. К числу других причин следует отнести наблюдающуюся сейчас массовую аллергию к лекарственным препаратам и различным веществам, а также тягу рядового человека к познанию своего организма и его возможностей и скрытых резервов.

Усилиями энтузиастов здорового образа жизни создана сеть «клубов бега», любительских лекториев, «школ здоровья» и т. д. Однако эта инициатива находит крайне пассивный отклик в медицинских кругах и «верхах», прямое назначение которых — возглавить это движение «низов», придать ему целенаправленный, научный и государственный характер. Но до сих пор робко, медленно решается проблема тесного союза медицины и физической культуры, чему способствует ведомственная разобщенность службы здоровья, а главное — отсутствие единых понятий здоровья и болезни.

До сих пор не принята государственная программа физического воспитания населения, отсутствует столь необходимый «Закон о физической культуре». Медики всех рангов и всех специальностей не хотят вводить в оборот практической медицины иную, кроме лекарственной терапии, практику. По проторенной дорожке лекарственного лечения идти легче, проще, нежели пролагать новые, новаторские пути. А нам как раз и необходимо здравоохранение нового типа, которое должно сделать человека сознательным и грамотным хозяином своего здоровья. Именно здесь заложены главные, еще не использованные резервы. Интенсивный путь развития в здравоохранении основан на восстановлении экологических связей в организме человека. Практически это означает создание для него таких внешних условий, при которых становится возможным установление и поддержание на микро- и макроуровнях всесторонних связей организма, что единственно и гарантирует беспрепятственное действие заложенных в нем природой мощных иммунных сил — сил саморегуляции, самовосстановления, самолечения, самоочищения, самосовершенствования. И. П. Павлов писал: «Человеческий организм есть в высшей степени саморегулирующаяся система, сама себя направляющая, поддерживающая, восстанавливающая и даже совершенствующая».

Существеннейшее, принципиальное в физиологическом отношении различие между «гиппократовской» и экологической медициной кроется в вопросе чистоты внутренней среды организма: если первая основана, образно говоря, на «насыщении» больного организма лекарствами, сыворотками, вакцинами, неразборчивым питанием, а по существу — на загрязнении, дополнительной интоксикации организма, что ведет к еще большему нарушению его связей, то интенсивное, экологическое здравоохранение базируется на максимальном освобождении больного организма от лекарственных, пищевых и прочих токсинов, что повышает уровень его энергетики, столь необходимой при выздоровлении. Среди мер дезинтоксикации важное место занимает дозированное (кратковременное или длительное) лечебное голодание, или «разгрузочно-диетическая терапия» (РТД), по терминологии советского профессора, доктора медицинских наук Ю. С. Николаева. Опыт отечественных и зарубежных энтузиастов здорового образа жизни, «школ здоровья» убедительно показывает, что существуют пять основных видов экологических связей («концепция пяти связей»), в постоянном восстановлении и поддержании которых нуждается человеческий организм:

а) психоэмоциональные связи (восстановление психоэмоционального равновесия, психоэмоциональных связей с окружающей природой, в том числе с космосом и социальной средой (обществом, его идеалами, членами), через культивирование в своем сознании оптимистического настроя, представлений о мире, добре, единстве и взаимопомощи людей доброй воли как фактора и закона эволюции, последовательное воспитание в себе альтруизма, отказа от эгоизма во многих его проявлениях). Подобный настрой оказывает благотворное влияние и на физиологию человека путем выработки полезных гормонов, эндорфинов и др.;

б) биохимические связи (восстановление кислотно-щелочного равновесия в крови как главный физиологический закон организма, прежде всего с помощью натурального питания,

в котором самой природой заложены естественные соотношения элементов щелочной и кислотной валентности);

в) биофизические связи (восстановление естественных связей кожного покрова и внутренних органов через его биологические точки с внешней средой — основными сферами: землей, водой, воздухом, энергетикой (так называемое «лечение обнажением»), воздушные, водные, световые, солнечные ванны, босохождение и др.);

г) биомеханические связи (восстановление правильного и активного кровообращения, особенно капиллярного и прекапиллярного через соответствующие физические упражнения и разные формы двигательной активности);

д) биоэнергетические связи (восстановление и поддержание правильного дыхания через знание его законов и практических навыков).

«Концепция пяти связей», думается, позволяет правильно оценить и понять вклад «народной медицины», средства и приемы которой, если их рассматривать под углом зрения названной «концепции», оказываются объективно направленными на восстановление той или иной нарушенной связи или их комплекса в организме больного человека (будь то щелочные травы или «заговоры», мази или костоправные манипуляции и т. д.)

Важнейшим организационным звеном здравоохранения нового типа выступает создание Всеобуча Здоровья. Это дело государственной важности. Высокий уровень общей грамотности позволяет ставить вопрос об обучении здоровью на строго научной и диалектической основе по единой государственной программе.

Натургигиеническое просвещение, обучение человека объективно действующим биологическим законам, управляющим организмом, должно стать в один ряд с нынешним экономическим, правовым, историческим и прочими видами народного просвещения. Нужен единый центр, который отвечал бы за такое обучение, разрабатывал бы научно-методические способы оздоровления, его теоретические предпосылки и практические методы, а также взял бы на себя обучение здоровью в масштабе страны. Таким центром мог бы быть Институт Здоровья.

Одна из важных психологических целей Всеобуча Здоровья должна заключаться в том, чтобы побудить людей изучать себя, сняв у них страх перед собственным организмом через знание. Главным же аспектом новой программы экологической медицины следует сделать антираковую проблему как наиболее острую и деморализующую волю народа. Это тем более важно, что, по прогнозам специалистов, XXI век ожидается «веком рака» ввиду нарастания факторов риска этой болезни.

Экологизация — единственный выход из кризиса, который переживает сейчас здравоохранение. И чем быстрее этот переход будет осуществлен, тем лучше. Представляется, что, в свою очередь, экологизация сферы здравоохранения может и должна занять ведущее место в будущей всеобъемлющей Общенациональной Экологической Программе, в которой уже давно нуждается общество и которая будет способствовать выживанию и возрождению народов СССР.

*Л.А. Владимирский*

# Основы правильного питания

*Посвящается детям* — *Бернарру Герберту, Уолден Эллвуду и Уиллоудин Ла Берне.*

## Философия питания

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

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

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

Мы определяем пищу как любое вещество, элементы которого способны превращаться и действительно формируют составные части тканей и жидкостей организма и используются последним для выполнения любых его функций. Жизнь зависит от пищи. Весь рост, восстановление и сохранение тканей и развитие жизненной силы — результат питания. Все части и продукты в организме вырабатываются из крови, и все функции организма зависят от крови, поставляющей вещества. Кровь образуют воздух, вода, пища и солнечная энергия. Эти компоненты важны для создания хорошей крови, здоровых тканей и органов и их функционирования. В жизни одновременно и постоянно происходят два процесса — созидание и разрушение. Эти два процесса в совокупности и составляют метаболизм. Созидательный процесс называется анаболизмом, разрушительный — катаболизмом. В здоровом организме в детстве и юности созидательный процесс преобладает над разрушительным. Во время болезни и в старости преобладает разрушительный процесс. Во время полного отдыха и во сне все общие жизненные функции протекают так же, как и во время бодрствования, но только менее активно. Сердце продолжает биться, грудь поднимается и опускается во время дыхания, печень, пищеварительные и другие внутренние органы продолжают работать. Работают все клетки организма. Метаболизм во время полного отдыха называется основным метаболизмом. Степень метаболизма определяется количеством потребляемого кислорода, которое изменяется в зависимости от возраста, пола, климата, расы, привычек, питания, умственного состояния и других факторов.

Степень метаболизма у женщин меньше, чем у мужчин, у младенцев выше (почти вдвое) по сравнению с взрослыми, наименьшая — у людей преклонного возраста. Она меньше у жителей Востока {японцев и китайцев), выше у спортсменов, нежели у людей, ведущих сидячий образ жизни. У американцев, живущих в Бразилии, основной обмен меньше, чем у американцев в США; он больше после затраты физических усилий благодаря мышечному напряжению, поднимается в течение дня, будучи наибольшим к полудню; у вегетарианцев он ниже, чем у мясоедов.

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

Хищничество, паразитизм, разложение и подобные пути хищения благ или безделье влекут за собой не только нарушение нормального баланса «работа — питание», но и потребление пищи более низкого качества.

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

**Человеческий организм состоит из 22 основных химических элементов:**

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

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

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

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

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

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

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

Нормальная щелочность и нормальное специфическое равновесие крови поддерживаются с помощью пищи. В дальнейшем будет показано, что обе эти функции осуществляются главным образом минеральным составом диеты. Эти функции пищи можно вкратце суммировать так: пища есть любое вещество, которое, будучи принято организмом, может быть использовано им для замены тканей (роста и восстановления) и для выполнения органических функций. В это понятие можно включить воду и кислород воздуха, но и то и другое обычно не классифицируется как пища. Подобные вещества, если их классифицировать как продукты, должны, видимо, обладать и вредными воздействиями. Многое из того, что человек ест, оказывает ему вред, хотя имеет и питательную ценность. Очевидно, от такой пищи следует воздерживаться до тех пор, пока имеется другая.

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

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

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

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

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

# Пища — основа наследственности

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

Зародышевая плазма не может изменяться независимо и автоматически. Природа, видимо, окружила зародышевую плазму всевозможной защитой, чтобы предохранить ее от повреждений. Однако имеется ряд факторов, которые, как мы знаем, повреждают или видоизменяют зародышевую плазму. И имеются, по крайней мере, два из них, которые, мы уверены, способны осуществить сохранение энергии и целостность поврежденной зародышевой плазмы. Алкоголь явно повреждает зародышевую плазму. Есть основания полагать, что то же делает и ртуть. Несомненно, и другие формы хронического отравления могут вызывать те же последствия. Доказательство относительно табака в основном негативного характера. Недостаток солнечного света, как известно, сильно сказывается на зародышевой плазме растений, и то же самое может быть в отношении плазмы животных и человека.

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

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

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

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

Изменения в обычной пище зеленой мушки ведут к тому, что потомство рождается с полностью развитыми крыльями. Биологи В. Келлог и Белл на экспериментах с шелковичными червями показали, что даже небольшое сокращение питания вызывало уменьшение размера червей в последней стадии их развития, и это уменьшение было явным у третьего поколения, хотя промежуточное поколение получало нормальное количество пищи. После того как два-три последовательных поколения продержали на малом рационе питания, развилась карликовая разновидность шелковичных червей, бабочки которых имели небольшие размеры.

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

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

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

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

Хорошо известно, что многим животным при воспроизводстве потомства требуется растительный регулятор. Витамин Е считается обязательным фактором, отсутствие которого вызывает стерильность. Известно также, что и другого рода дефицит, например кальция, если он будет продолжаться у двух-трех поколений, тоже вызовет стерильность у последующих поколений. Совершенно очевидно, что любой дефицит в питании, приводящий к стерильности, может также повредить зародышевую плазму. Так что даже если и будет преодолена стерильность, это повреждение может сказаться на потомстве. Мы это видели на примере цыплят, которых кормили недостаточной пищей. Тысячи цыплят из-за этого умирают еще в скорлупе, а другие настолько слабы, что погибают вскоре после появления на свет.

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

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

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

Эти факты указывают на то, что недостатки питания ведут к повреждению зародышевой плазмы, ослабляют ее, в результате чего и появляется слабое потомство. Если неправильное питание продолжать давать двум-трем поколениям, вред будет таким, что для восстановления потребуется столько же поколений. Результаты экспериментов показывают, что доведенная до определенной черты дегенерация дальше имеет своим результатом стерильность с последующим исчезновением наследственной линии. Некоторые примеры приведены выше.

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

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

Роль пищи не исчерпывается поддержанием какого-то индивидуального организма — она должна обеспечивать нужным питанием зародышевую плазму и развивающийся эмбрион. Истина, полное значение которой еще не признано, состоит в том, что одна пища обладает большей биологической ценностью, чем другая, что для эволюционного развития человеческого рода одна пища лучше другой и что эта другая пища предрасполагает человеческий род к вырождению. Ненормальный метаболизм извращает любую физиологическую функцию, делает даже проблематичным снабжение эмбриона питанием. Излишнее питание эмбриона ожиревшей матерью наверняка даст больного, а не здорового ребенка.

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

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

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

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

В конце первой мировой войны в Германии было проведено специальное исследование о влиянии недоедания на школьников. Было установлено, что недоедание вызывало заметное снижение успеваемости и что ученики, ранее отличавшиеся хорошей учебой, теперь выполняли работу плохо. Недоедание приводило к потере нервной энергии и к заметному увеличению умственно отсталых детей. В их хорошей речи наблюдалось частое нарушение нервной координации, сильно возросло количество детей с плохой, шепелявой, невнятной речью. Среди особых изменений, вызванных недоеданием, были потеря нервной и умственной энергии, плохая сообразительность и плохая память на школьные задания, общая нервозность во время уроков.

Более чем у пяти процентов школьников нарушения нервной системы влияли на их поведение. Дети, отстающие в занятиях, проявляющие нежелание учиться, упрямые — это дети, страдающие от недоедания. Недоедание — главная причина второгодничества в школах.

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

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

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

# Как надо питаться

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

**ПЕРВЫМ ПРАВИЛОМ** в любой естественной системе питания должно быть:

## 1. ЕСТЬ ТОЛЬКО ПРИ ОЩУЩЕНИИ ГОЛОДА

Поступая так, мы едим с единственной целью — покрыть потребности организма. Мы не можем слишком часто повторять одно и то же: «Не ешьте, когда не голодны». Если следовать нашему принципу, нынешнему трехразовому питанию будет положен конец. Также прекратится практика питания между основными приемами пищи и вечером перед сном. Для большинства людей настоящий аппетит будет требовать всего одного приема пищи в день, временами с небольшим дополнительным приемом фруктов.

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

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

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

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

По словам Гибсона, «состояние, известное как аппетит, источником и центром которого является желание нервной системы, а мотивом — наслаждение, есть настоящий паразит, живущий за счет своего хозяина — человека, чье неправильное воображение позволяет ему укорениться; с другой стороны, голод — естественный физиологический инстинкт, подсказывающий клетке, какие нужны средства для покрытия действительных потребностей физической природы человека. Аппетит выражает не наши потребности, а желания, не то, что действительно нужно, а то, что мы думаем, будто нам нужно. Это подстегивающий воображение бич, превращающий нашу жадность к еде в ненасытного вампира, который растет по мере роста наших желаний и увеличивает свою власть, пока окончательно не убьет нас, если мы, в свою очередь, не решимся убить его. Пока наше внимание поглощено яствами, находящимися на столе, наслаждением едой ради ее самой и изобретением новых пищевых комбинаций для стимулирования аппетита, до тех пор мы будем увеличивать власть нашего аппетита за счет голода».

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

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

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

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

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

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

Не такая уж необычная вещь, когда голод удовлетворен, а аппетит все еще продолжается. Предлагаемые нам многочисленные блюда, приготовленные специально так, чтобы апеллировать к вкусу и обонянию, рассчитаны на поддержание аппетита еще долго после удовлетворения настоящего голода. Вряд ли человек бывает голодным, когда он тянется к десерту, обычно подаваемому после обеда из многих блюд. И очень немногие отказываются от десерта, хотя и полностью насытились и даже чувствуют тяжесть в желудке. Десерт готовится специально для апелляции к аппетиту. Такая привычка в питании неизбежно приводит к перееданию и болезни. Слишком много продуктов за один прием стимулируют и вызывают переедание. Голод и ощущение вкуса — единственные «гиды» в отношении количества и характера требуемой пищи.

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

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

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

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

## 2. НИКОГДА НЕ ЕСТЬ ПРИ БОЛЯХ, УМСТВЕННОМ И ФИЗИЧЕСКОМ НЕДОМОГАНИИ (дискомфорте), ПРИ ЛИХОРАДКЕ И ПОВЫШЕННОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ

Если за едой следует дискомфорт, тяжесть в желудке или кишечнике, не принимайте еды до возвращения комфорта. Это всегда диктуется инстинктом.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## 3. НИКОГДА НЕ ЕСТЬ ВО ВРЕМЯ, НЕПОСРЕДСТВЕННО ПЕРЕД ИЛИ ПОСЛЕ СЕРЬЕЗНОЙ РАБОТЫ, ФИЗИЧЕСКОЙ И УМСТВЕННОЙ

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

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

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

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

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

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

## 4. НЕ ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

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

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

Пейте воду за 10—15 минут до еды, через 30 минут после приема фруктов, через два часа после крахмальной пищи и через четыре часа после белковой.

Питье за едой ведет также к плохому пережевыванию пищи. Вместо того, чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет за едой, приучается проглатывать ее увлажненной водой и полупережеванной. Такую практику необходимо устранять во что бы то ни стало.

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

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

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

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

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

## 5. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАТЬ И СМАЧИВАТЬ СЛЮНОЙ ЛЮБУЮ ПИЩУ

Пища, полностью обработанная в результате пережевывания, сразу подвергается действию пищеварительных соков, а пища, проглоченная кусками, требует значительно большего времени для усвоения. Можно сэкономить много энергии в пищеварительном процессе, если мы затратим лишь немного больше времени и прожуем пищу. Кроме того, проглатывание пищи без пережевывания ведет к перееданию, поспешной еде и всем вытекающим из этой цепочки неприятностям в пищеварении. Крахмалы и сахара, смываемые водой или кофе, обязательно будут бродить и повысят кислотность, которая испортит жизнь глупцу, так принимающему пищу. Когда крахмалы и сахара проглатываются кусками, происходит брожение, даже если и нет нарушения в пищевом сочетании. Это происходит из-за того, что пища не пропитывается слюной и для усвоения ее нет условий в желудке. Белки не требуют такого пережевывания, как крахмалы.

## КАЧЕСТВО И ОБЪЕМ ПИЩИ

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

# Сколько мы должны есть

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

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

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

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

## ДВА ПРИЕМА ПИЩИ В ДЕНЬ

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

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

Среди факторов, приводившихся в качестве объяснения их физического, умственного и морального упадка, была чувственная одержимость нищей, которая появилась вместе с властью и богатством. Какие бы другие факторы ни способствовали их падению (а они, конечно, были), не может быть сомнения, что одержимость пищей также внесла свою лепту. Геродот свидетельствует, что вторгшиеся персидские орды Ксеркса (свыше 5 миллионов человек) вынуждены были питаться по пути следования в покоренных городах. По счастью, персам, даже включая царя и его двор, пришлось есть один раз в день. Евреи — от Моисея до Иисуса — также питались один раз в сутки. Иногда они добавляли прием фруктов.

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

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

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

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

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

## ГЛАВНЫЙ ПРИЕМ ПИЩИ

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

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

Животное в естественных условиях ложится и отдыхает, даже спит после приема пищи. Несколько лет назад был проделан опыт: собаку накормили обычной порцией мяса и на несколько часов взяли на охоту за лисой, потом собака была убита, а ее желудок вскрыт. Мясо было найдено в том же состоянии, что и во время еды. Другая же собака, получившая такой кусок, но оставленная дома для отдыха, полностью переварила мясо. Собака во время охоты использовала всю свою кровь и нервную энергию при беге. Пищеварение было вынуждено дожидаться своей очереди. Несмотря на то, что это хорошо известно, еще многие изображают из себя экспертов, советующих делать утром самый тяжелый прием пищи. Приводимые ими аргументы: а) организм после ночного сна лучше сможет переварить пищу, чем вечером, после дневной работы; б) съеденная утром пища обеспечит энергией на день. Действительно, у нас после ночного отдыха больше энергии, чем после дневной работы. Однако неправильно, что пищеварительные органы отдыхали ночью. Более того, настоящий голод не создается ночным отдыхом, а есть тяжелую пищу при отсутствии голода — значит идти против первого закона трофологии. Кроме того, усвоение пищи, съеденной утром, должно зависеть от работы других органов. Мы можем заставить наш ум и мускулы работать и тем самым отвлечь кровь от желудка, но желудок не может заставить другие органы прекратить свою активность и послать кровь и нервную энергию к желудку. Если пища дает энергию, то она может сделать это только после того, как она усвоена и абсорбирована. При нормальных условиях полное усвоение пищи как в желудке, так и в кишечнике требует от 10 до 16 часов. При работе, физической или умственной, требуется значительно больше времени. Поэтому пища, принимаемая утром, не может обеспечить энергией для дневной работы. Наоборот, необходимая для усвоения пищи часть энергии забирается у дневной работы. Любой, кто хочет испытать это на себе, может быстро убедиться в правильности этого положения. Достаточно пропустить утренний прием на несколько недель и понаблюдать за результатами.

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

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

## ПОСПЕШНАЯ ЕДА

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

Надо пищу принимать, когда есть достаточно времени для ее усвоения. Любой другой подход неестествен и противоречит законам физиологии.

## ОБЖОРСТВО

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

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

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

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

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

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

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

Обжорство, особенно распространенное увлечение несовместимыми пищевыми смесями, приводит к брожению в пищеварительном тракте и в конечном итоге к его отравлению. А это, в свою очередь, обусловливает истощение резервов организма, которые предназначены для сохранения здоровья и силы вплоть до наступления естественной старости.

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

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

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

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

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

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

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

Перекармливание больных с целью дать им здоровье и силу все еще распространено. И как часто мы видим неудачу этих усилий. Улучшение здоровья и прибавка в весе происходят после сокращения рациона. Многие больные прямо погибают из-за переедания, в то время как они выздоровели бы, если бы им давали пищу, достаточную лишь для поддержания наиболее важных видов деятельности и в состоянии отдыха. Я неоднократно наблюдал, как больные, влачившие ранее жалкое существование, постепенно укрепляли здоровье и в конце концов поправлялись, будучи переведены на полуголодную диету. На счету переедания много лишних смертей ежегодно. Работники физического труда считают, что они должны есть в избытке, чтоб «подпирало», с тем чтобы восстановить и поддерживать силы и выносливость. Так же считают и большинство спортсменов.

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

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

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

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

# Правильные сочетания пищи

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

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

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

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

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

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

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

Экспериментируя с этими растениями, Дарвин нашел, что их секрет всасывается за полтора часа, если на них положить белок. Но если с этой же целью использовать кусочек стекла или угля, всасывание (абсорбция) не происходит. В отличие от многих хищных растений «дрозофиллум» не выделяет большого количества жидкости, которая после стимулирования белковыми веществами становится более кислой и содержит много ферментов. Растение баттеруорт, помимо выделения вязкой жидкости для захвата добычи, обволакивает ее еще и своими листьями, после чего пожирает ее. Вскоре после захвата жертвы железы, находящиеся в контакте с ней (другие железы не производят пищевой жидкости), выделяют большое количество жидкости более вязкой и сильнокислой по реакции, в то время как до этого секрет был нейтральным. Хотя частицы травы, помещенные на лист этого растения, иногда немного изгибаются вскоре после захвата насекомого, но это изгибание длится недолго и не сопровождается никакой секрецией. Секрет желез этого растения — нейтральный в состоянии голода, вскоре после стимулирования белковым веществом становится кислым и содержит энзим с действием, подобным действию пепсина.

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

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

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

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

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

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

Характер сока соответствует требованиям пищи, на которую он воздействует. Углеводная пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими углеводы; белковая пища получает сок, богатый энзимами, расщепляющими белок, и т. д. Эти изменения сока касаются как его концентрации, так и количества, как это мы видели на примере плотоядных растений.

Специфические секреты, выделяемые на каждый отдельный вид пищи, столь различны по своему характеру, что академик Павлов назвал их «молочным соком», «хлебным соком», «мясным соком» и т. д.

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

## I. «КИСЛОТА — КРАХМАЛЫ». Никогда не ешьте углеводную и кислую пищу в один прием.

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

Энзим птиалин действует только в щелочной среде; он разрушается слабой кислотой. Фруктовая кислота не только мешает усвоению углеводов, но и способствует их ферментации (брожению). Щавелевая кислота, разбавленная в пропорции 1:10 000, полностью сдерживает действие птиалина. Достаточно уксусной кислоты в одной-двух чайных ложках уксуса, чтобы полностью прекратить слюнное пищеварение. По словам д-ра Перси Хью (Гарвард), «многие люди, которые не могут есть апельсины за едой, получают большое удовлетворение, съедая их за 15—30 минут до еды». Но д-р Хью, похоже, не знает, почему эти люди не могут принимать апельсины вместе с другой пищей. Я сажал сотни больных, которые говорили мне, что не могут есть апельсины или грейпфруты, на диету из этих фруктов, и они находили, что могут принимать их. Такие люди привыкли съедать эту пищу с завтраком из злаков, со сметаной и сахаром, яйцами на тесте, запеченными сливами, кофе и тому подобной пищей.

Помидоры никогда не следует сочетать с любой крахмалистой пищей. Их можно съедать с лиственными овощами и жирной пищей. Имеющаяся в помидорах комбинация цитрусовой, яблочной и щавелевой кислот (высвобожденных и усиленных в процессе варки) очень противопоказана щелочному усвоению крахмалов во рту и в желудке. Их нельзя применять с салатами при крахмалистой пище.

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

Его замечание «мы не видим никаких вредных последствий» от сочетания «кислота — крахмал» присуще только тем, кто не придает внимание существу вопроса. Все специалисты по питанию утверждают, что это сочетание не вызывает вредных последствий. А Стайлз, конечно, сказал бы, что эти вредные последствия — от микробов. По Стайлзу, «крахмал, который избегает усвоения на этой стадии, затем подвергается воздействию сока поджелудочной железы, и конечный результат может быть полностью удовлетворительным». Верно, позже крахмал будет подвергаться воздействию энзимов поджелудочной железы и кишечника. Но предварительно он будет подвергнут воздействию бактерий, то есть процессу, вызывающему газы и кислый желудок, а также наши замечания вроде; «я не могу есть апельсины и грейпфруты. Они вызывают у меня газы». Должны ли мы, исходя из факта отсутствия брожения, предположить, что слюнное пищеварение имеет столь малое значение, что мы можем позволить себе обойтись без него? Я так не думаю. И Стайлз имеет в виду то же самое, заявляя: «Разумно предположить, что чем большую работу выполняет слюна, тем легче задача других секретов и тем большая возможность ее осуществить».

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

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

## II. «БЕЛКИ — УГЛЕВОДЫ». Никогда не ешьте концентрированный белок и концентрированный углевод в один прием пищи.

Это означает: не есть орехи, мясо, яйца, сыр и другую белковую пищу вместе с хлебом, злаками, картофелем, пирожными, сладкими фруктами и т. д. В древнееврейском Писании («Исходе») говорилось: «И сказал Моисей: «Иегова даст вам вечером мясо для еды, а утром хлеб досыта...» И Иегова сказал Моисею: «вечером вы должны есть мясо, а утром наедаться хлебом».

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

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

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

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

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

Бобы содержат около 25% белка и примерно 50% углеводов (крахмала). Это, несомненно, является причиной их трудного усвоения и предрасположенности к брожению. По словам профессора Макколума, морские бобы содержат специфический и неусваиваемый углевод. Но профессор ничего не понимает в сочетаниях. Бобы — это комбинация типа «хлеб и мясо», и каждый из двух его компонентов требует совершенно разного процесса усвоения.

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

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

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

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

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

Конечно, пищу, требующую щелочной среды для своего усвоения, нельзя потреблять с пищей, требующей среды кислой. Пищу, для которой необходима щелочная среда, нельзя потреблять с кислотами.

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

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

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

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

Существует большое различие между усвоением одного продукта и усвоением смеси разных продуктов. В процессе переваривания крахмала мы имеем почти нейтральный желудочный сок. Затем, после завершения усвоения крахмала, для усвоения белка выделяется очень кислый желудочный сок.

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

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

Если пшеница потребляется отдельно (монотрофический прием), будет выделяться сок с низким содержанием соляной кислоты, но с богатым содержанием пепсина. Этот сок будет выделяться длительное время. Тем самым усвоение и крахмала, и белка происходит синхронно. Если мясо и хлеб потребляются вместе, выделяется большое количество соляной кислоты и усвоение крахмала задерживается. Если мы съедаем всего один продукт за прием, природа может адаптировать свои пищеварительные соки к этому питанию. Но если мы собираемся съесть несколько продуктов за один прием, такая адаптация невозможна, пока пища не будет правильно скомбинирована. Злаковые и бобовые, которые представляют собой белково-крахмалистые комбинации, сладкий картофель, сочетание сахара и крахмала с кислыми яблоками, кислоты с крахмалами — всё это подлежит брожению. По словам д-ра С. Кэбота (Гарвард), «когда мы едим углеводы, желудок выделяет соответствующий сок — желудочный сок состава, отличного от состава сока, выделяемого при поступлении белков. Это один из многочисленных примеров отбора или разумного руководства, осуществляемого частями организма, о котором обычно принято думать как о лишенных сознания, души и собственного выбора».

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

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

## III. «БЕЛОК- БЕЛОК». Никогда не ешьте два концентрированных белка в один прием пищи.

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

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

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

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

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

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

## IV. «БЕЛОК —ЖИРЫ». Не ешьте жиры с белками.

То есть не ешьте сливки, сливочное масло, растительное масло с мясом, яйцами, сыром, орехами и другими белками. Жир подавляет действие желудочных желез и тормозит выделение соответствующих желудочных соков на мясо, орехи, яйца и другие белки. Жиры, смешанные с пищей, задерживают развитие аппетитного сока, снижают его количество. Присутствие жира в желудке уменьшает производство биохимического сока. Жирные кислоты ослабляют работу желудочных соков, снижают деятельность желудочного сока, уменьшают количество пепсина и соляной кислоты, могут сократить общую пищеварительную деятельность более чем на пять-десять процентов. Этот тормозящий эффект может исходить от жиров даже в кишечнике. Растительное масло, введенное в прямой кишечник, уменьшает количество желудочного сока, хотя и не меняет его качество (масляные клизмы вредны).

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

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

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

## V. «КИСЛОТА — БЕЛОК». Не ешьте кислые фрукты с белками.

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

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

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

## VI. «САХАР— КРАХМАЛ». Не ешьте крахмалы и сахар в один прием пищи.

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

Но даже он признает, что фрукты, съедаемые без какой-то другой пищи, пригодны. Он утверждает, что фрукты мешают усвоению другой пищи. Портеру лишь надо понять сочетание пищи.

По причине того, что фрукты всех видов нельзя сочетать с другими продуктами, мы должны осудить как нарушение нейрохимических законов пищеварения всё возрастающее количество смесей фрукты — хлеб, изюм — хлеб, финики — хлеб, сливы — хлеб, бананы — хлеб, фрукты и заменители кофе и т. д. Все эти вещи имеют всего лишь одно оправдание своего существования — они побуждают едока потреблять больше хлеба и тем самым ведут к увеличению распродажи продукта. Но у каждого человека они вызывают неусвоение в желудке.

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

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

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

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

## VII. «КРАХМАЛ — КРАХМАЛ». Ешьте лишь один концентрированный крахмал в один прием.

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

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

Крахмал един. Существует лишь большое разнообразие крахмалистой пищи. Возможно, расщепляющие крахмал энзимы проявляют предпочтение одной какой-то крахмалистой пище, хотя я и не могу найти этому физиологическое обоснование. Равно как не могу я и увидеть брожение двух крахмалов при их потреблении в небольшом количестве. Я полагаю, что главным основанием для того, чтобы не потреблять два крахмала в один прием пищи, является избегание их переедания.

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

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

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

## VIII. «ПРИНИМАТЬ ДЫНЮ ОТДЕЛЬНО». Не ешьте дыню с какой-либо другой пищей.

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

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

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

## IX. «ПРИНИМАТЬ МОЛОКО ОТДЕЛЬНО». Молоко лучше принимать отдельно или не принимать вообще.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Вторая таблица сочетания пищи предлагается потому, что она может оказаться более полезной для некоторых читателей.

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

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

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

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

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

Многое из сказанного выше хорошо известно рядовому человеку, и всё это может быть известно внимательному наблюдателю. Разумный человек не отбросит с легкостью эти факты, а использует их в качестве руководства по питанию. Как говорил М. Остин: «Эпизодическая привязанность к старым пищевым сочетаниям не принесет большого вреда. Имеет значение не то, что мы делаем иногда, в конечном итоге сказывается то, что мы делаем обычным. Несомненно, долг каждого иметь мужество убеждений. Но делу не помогают неразумные адвокаты. Поэтому за столом у друзей не произносите проповеди о пищевых сочетаниях, не выбирайте пищу критически и не отказывайтесь от нее, вводя хозяев в замешательство. Ешьте то, что предлагают, и не думайте об этом, если, правда, не почувствуете недомогание или дискомфорт. Тогда перестаньте есть. Никто не должен есть, будучи нездоровым или не в духе. Нет, угождать никому не нужно».

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

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

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

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

Какое гниение образуется от их разложения! И представьте, что все это гниет в вашем желудочно-кишечном тракте в результате бактериального разложения. Можно ли ожидать хорошего здоровья от такого приема пищи? Можно ли после этого удивляться, что люди больны?

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

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

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

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

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

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

Сочетания пищевых продуктов Таблица №1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Белки | Крах-  малы | Жиры | Моло-  ко све-  жее | Моло-  ко  кис-  лое | Некрах  мал ис-  тые  овощи,  варе-  ные | Салат  или  сырые  овощи  зеле-  ные | Фрукты  кислые | Фрукты  полу-  спе-  лые | Фрукты  слад-  кие/  сухо-  фрук-  ты | Дыня |
| Белки | пл | пл | пл | пл | лл | хор | хор | сл | пл | пл | пл |
| Крахмалы | пл | хор | хор | пл | пл | хор | хор | лл | пр | сл | пл |
| Жиры | пл | хор | хор | пр | пр | хор | хор | хор | хор | хор | пл |
| Молоко свежее | пл | пл | хор | — | — | сл | ел | пр | пр | пл | пл |
| Молоко кислое | пл | пл | хор | — | — | сл | сл | пр | пр | пр | пл |
| Овощи зеленые \* | хор | хор | хор | сл | сл | хор | хор | сл | пр | сл | пл |
| Фрукты полукислые \*\* | пл | пл | хор | пр | пр | сл | сл | хор | хор | хор | пр |
| Фрукты кислые | пл | пл | хор | пр | пр | пр | пр | хор | хор | хор | пр |
| Фрукты сладкие \*\*\* | сл | сл | хор | сл | пр | сл | сл | сл | хор | хор | пр |
| Дыни | пл | пл | пл | пл | пл | пл | пл | пл | пр | пр | хор |

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

Сочетания: пл — плохое, сл — слабое, хор — хорошее, пр — прекрасное.

Сочетания пищевых продуктов Таблица №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наиболее  распространенные  продукты | Наилучшие  сочетания с: | Наихудшие  сочетания с: |
| Фрукты (полукислые  и некислые) | кислое молоко | кислые фрукты,  крахмалы (злаковые,  хлеб, прочие  крахмалы), белки,  молоко |
| Фрукты кислые | прочие кислые  фрукты, орехи,  молоко | сладости (все),  крахмалы (злаки,  хлеб, прочие  крахмалы), белки,  кроме орехов |
| Зеленые овощи | все белки, все  крахмалы | молоко |
| Крахмалы | зеленые овощи,  животные и  растительные  жиры | все белки, все  фрукты, кислоты,  сахара |
| Мясо (всех видов) | зеленые овощи | молоко, крахмалы,  сладости, другие  белки, кислые  фрукты и овощи,  сливочное и рзст.  масло, сметана,  сливки |

*Продолжение таблицы 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наиболее распространенные продукты | Наилучшие сочетания с: | Наихудшие сочетания с: |
| Орехи (большинство видов) | зеленые овощи, кислые фрукты | молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное [ и раст. масло, сливки, лярд |
| Яйца | зеленые овощи | молоко, крахмалы, сладости, другие белки, кислые продукты, сливочное и раст, масле, сливки, лярд | |
| Сыр | зеленые овощи | крахмалы, сладости, другие белки, | кислые фрукты, сливки, сливочное и раст. масло, лярд |
| Молоко | принимать отдельно или — прекрасно кислыми фруктами | все белки, зеленые овощи, крахмалы |

*Продолжение таблицы 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наиболее распространенные продукты | Наилучшие сочетания с: | Наихудшие сочетания с: |
| Жиры животные (сливочное масло, сливки, лярд) и растительные | все злаковые, зеленые овощи | все белки |
| Дыни (всех видов) | лучше всего потреблять отдельно | все продукты |
| Злаковые (зерновые) | зеленые овощи | кислые фрукты, все белки, все сладости, молоко |
| Салаты, бобовые, горох (кроме зеленых бобовых) | зеленые овоши | все белки, все сладости, молоко, фрукты (все виды), сливочное и раст. масло, сливки, лярд |

# Как наслаждаться пищей?

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

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

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

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

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

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

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

Высшее наслаждение от еды должно проистекать от голода. Сильный аппетит и способность полностью наслаждаться съеденной пищей являются определенными гарантиями выработки необходимого количества нужных пищеварительных соков. Чем больше вы наслаждаетесь пищей и чем полнее извлекаете вкусовое ощущение от каждого кусочка, прежде чем проглотите его, тем свободнее будет выделяться желудочный сок, а после этого тем быстрее и эффективнее будет усвоение в желудке. Блага развития организма являются следствием не распущенности и эксплуатации желания, а культивирования самоконтроля и использования способностей человека в наивысшей гармонии с интересами тела и ума.

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

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

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

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

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

Я не знаю всех факторов, которые отвечают за такое неполноценное развитие органа вкуса, но я думаю, что, по крайней мере, у некоторых людей оно является результатом отсутствия широкого разнообразия пищи а тот период, когда орган вкуса у них должен был бы нормально развиваться.

Я наблюдал частые случаи такого явления у людей из более северных районов, где очень небольшое разнообразие пищи. Эти примеры убеждают меня в том, что такое состояние органа вкуса в большинстве случаев можно если не полностью, то в значительной мере преодолеть при условии, что его обладатель серьезно задумается над этим и честно попытается развить и воспитать вкусовые ощущения. Но часто такие люди не делают этого. Они довольствуются полдюжиной продуктов питания, которые им нравятся, и отказываются от попытки развить вкус к новым видам пищи. Вероятно, такие случаи даже нечто сложнее, чем обычная степень умственного инфантилизма.

# Как перейти к реформе питания

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Врачи часто выступают против реформы питания из корыстных целей, а люди настолько опутаны добровольными или скованными ими самими цепями вкусового рабства, что они легко поддаются влиянию смехотворных речей своих, по сути, естественных врагов — высокопоставленных медиков, выискивающих «ересь», и так же легко игнорируют советы своих истинных помощников — «диссидентов». Но что можно узнать о реформе питания только понаслышке или только по отдельным случаям кратковременного изменения обычной практики питания?

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

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

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

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

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

Что такое реформа диеты?Реформа питания связана со многими изменениями в личных и социальных привычках, которые часто вступают в конфликт с образом мышления и поведения членов вашей семьи и знакомых. Но если однако, вы не будете опасаться быть социально отверженными, вам нечего бояться. Вы не станете опасаться быть социально отверженным, да это и не нужно, если сами не захотите этого. Д-р Э. Сэксон (Англия) хорошо сказал: «Реформа питания начинается и кончается различением выбора и удовольствия. Просто отказ от нездоровой пищи не есть еще достаточно хорошее начало. Отказ полезен только тогда, когда он легко и неизменно вытекает из выбора чего-то лучшего. Упор должен быть сделан на позитивной стороне полезности, удовольствия и способности обеспечить потребности организма, а не на негативной — простом отказе от нездоровой пищи, каким бы важным он ни был. Реформа питания может произойти без изменения основного направления питания. Белый хлеб могут заменить хлебом из цельной пшеницы, и человек тогда будет питаться исключительно хлебом и есть его во всевозможных неправильных сочетаниях. Реформа процесса еды может сопровождать, а может и не сопровождать реформу питания. Истинная реформа питания будет только в том случае, когда вы начнете есть правильно.

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

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

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

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

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

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

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

«Табак не вредит моему организму»,— говорит один, а другой убеждает, что «кофе годится» при его конституции. Третий имеет «конституцию», которая требует много пищи, четвертый так «устроен», что ему надо очень мало сна. Едва ли есть такая вредная привычка в длинном перечне злоупотреблений человеком своим здоровьем, которая не защищалась бы им на основании того, что она будто отвечает «его личной конституции». Но никто, насколько мне известно, не находил, что прыжок с «Эм-пайр стейт билдинг» отвечает его конституции. Но если жизнь так хаотична, как они думают, то почему бы не считать, что некоторые конституции нуждаются и даже требуют такого прыжка.

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

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

«Железо» вашей воли часто более важно, чем железо в вашей еде.

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

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

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

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

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

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

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

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

Этот процесс перестройки не всегда гладкий. Могут иметь место боли, потеря веса, раздражение кожи и др. Д-р Денсмор правильно говорит: «Если бы после многих лет злоупотреблений мы могли бы прервать неправильный образ жизни и сразу за этим последовали бы все блага здоровья, это доказывало бы, что подобное сопротивление организма в конце концов не так уж плохо. У пьяницы процесс излечения сразу видится, все знают, что его делает больным не вода, а алкогольный яд, к которому он привык. Его мать, сестра, возлюбленная, друзья единодушно убеждают его набраться мужества, несмотря на болезненные симптомы лечения. Но совсем по-другому относятся к человеку, пытающемуся произвести реформу в своем питании. С таким же единодушием его друзья пытаются убедить его отказаться от этого, заявляя, что он убивает себя, читают ему тома по медицине, чтобы показать, что он обедняет свою кровь «малокалорийной диетой», а когда он возвращается к своей прежней вредной диете, то происходит то же, что и при возвращении к спиртному пьяницы; результатом является прекращение процесса выздоровления, он чувствует себя взбодренным, и это принимается за доказательство того, что весь эксперимент был неправильным, между тем как вновь начинается накапливание болезни».

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

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

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

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

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

## ПЕРЕХОД НА НОВУЮ ДИЕТУ

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

Но если вы будете продолжать ваши усилия, пока организм не приспособится и не залечит пороки от приема прежней нездоровой пищи или прежнего переедания, то уже скоро вы оцените действительные и длительные выгоды от изменения в диете. На многолетнем опыте я убедился, что наилегчайшим путем произвести переход от старой и нездоровой практики питания к новой и гигиенической является голодание. Очищение организма, перестройка нервной системы, залечивание пороков и отмирание укоренившихся и ненормальных вожделений и вкусов гораздо быстрее происходят при голодании, чем при питании. Привыкшему употреблять соль, перец и прочие специи нелегко научиться ощущать вкус здоровой нищи, если он прекращает употребление специй и в то же время продолжает есть. Но после голодания он находит вкус в пище без пряностей и не скучает по специям. Он может преодолеть стремление к стимулирующей пище, кофе, чаю и т. д., равно как и к табаку, алкоголю, опиуму, быстрее с помощью голодания. Голодание не только ускоряет систематические перестройки организма, оно делает их легче и более переносимыми.

Если голодание длится достаточно долго, даже старое стремление к большому количеству пищи приходит к естественному концу.

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

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

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

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

б) Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов. Практика показывает, что мы стараемся съесть гораздо меньше, когда мы за один раз употребляем всего один вид пищи. Если мы едим овощ, мы съедаем только его, и нам этого достаточно. Но если мы съедаем два овоща, мы стараемся съесть в два раза больше. Например, если мы едим морковь и съели ее всю, мы можем приняться за спаржу или шпинат и начать еду снова. Разнообразие — толчок к прожорливости. Это доказывает, что нам не нужно разнообразие пищи для удовлетворения наших потребностей за один прием пищи. Разнообразие имеет тенденцию вызывать переедание.

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

Действительно, стало правилом ставить блюда на стол в установленном порядке, по степени вкусовых ощущений. Начиная с блюд, доставляющих наибольшее удовольствие, мы съедаем в два, три, четыре раза больше, чем требуется, и больше того количества, которое мы съели бы без стимулирования аппетита.

Мы продолжаем такую практику, пока аппетит не извратится и не становится нашим грозным господином. Это особенно касается людей, привыкших к стимулирующей диете. У них вырабатывается потребность нервной системы в стимулировании, которая апеллирует к желудку и во всех отношениях напоминает тягу пьяницы к алкоголю. Этот аппетит, который в действительности является не чем иным, как ужасной тягой обессиленных нервов к стимулянтам, которые они получают из пищи, удовлетворяется не после того, как организм получил пищу, достаточную для него, а после того, как нервная система получила достаточно стимулянтов для приведения ее к обычному состоянию. Когда этот момент достигнут, тогда невозможно избежать переедания. Теперь человек уже фанатик пищи, и его аппетит — это деспотичный, но больной хозяин. У него сильное стремление возбужденной и болезненной нервной системы не к пище, а к привычному стимулянту. Нормальный же аппетит и голод не является деспотическим хозяином человека. Нормальный человек испытывает здоровое, приятное, умеренное стремление к еде, которое никогда не является болезненным и возбужденным и которое соответствует точно реальным потребностям организма, его физиологическим нуждам. Здесь разница такая же, как между тягой пьяницы к алкоголю и желанием нормального человека выпить стакан воды. Нормальные потребности никогда не болезненны.

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

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

г) Съедайте за день хотя бы одну крупную порцию салата**.** Если у вас три приема в день, нужно съедать два раза салат. Зеленые листья незаменимы в биологической диете человека. Фрукты их не заменят. Зеленые листья поставляют сложные белки, составляющие все важные компоненты человеческого белка. Простые белки злаковых, корнеплодов, корней и фруктов или не содержат, или содержат недостаточное количество таких важных составных частей, как триптофан, лизин и другие. Считают, что зеленые листья содержат достаточное количество сложных белков для удовлетворения потребностей человека. Но это возможно, если листья употреблять в большом количестве, как делает корова. У нас нет возможности для употребления такой массы листьев, и это можно было бы достичь лишь за счет растягивания желудка до уродливых размеров. Зеленые листья дают нежную клетчатку, которая поставляет необходимую массу пищи. Они же содержат различные важные витамины — А, В, С, много щелочных солей, особенно железа и кальция, и все это в легко усваиваемой форме. Зеленое вещество (хлорофилл) также важно для совершенного питания. Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из четырех овощей, потребляться без соли, уксуса, масла, лимонного сока или приправ любого вида.

Следующие овощи особенно пригодны для салата: капуста, зеленые листья салата, сельдерей, огурцы, редиска, лук, помидоры, кресс-салат, петрушка и др. Капуста содержит в 10 раз больше кальция, чем зеленый салат, и большинством людей лучше усваивается. Лук не надо употреблять часто или в большом количестве. То же самое в отношении редиски и прочих острых овощей.

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

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

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

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

и) Исключайте потребление соли, перца (всех видов), гвоздики, специй и приправ.Эти вещества бесполезны и не нужны организму. Все они раздражают, извращают ощущение вкуса, тормозят усвоение пищи и вызывают переедание. Раздражающие специи — потенциальный фактор для образования рака желудка. Нормальный человек, употребляющий естественную пищу и только тогда, когда он голоден, не нуждается в возбудителях аппетита. Тому, кто не может получить удовольствие от еды без помощи этих возбудителей, лучше всего пропустить прием пищи. Голод — лучшее блюдо. В начале пища без привычных приправ, соли, уксуса, перца покажется пресной, невкусной. Но вскоре беспомощные вкусовые нервы восстановятся, обложение языка исчезнет, и человек обнаружит великолепные тонкие ароматы в пище, о которых он раньше и не подозревал. Потреблявшие соль, но отказавшиеся от нее и вернувшиеся к растительной диете, почти всегда испытывают по ночам частые позывы к мочеиспусканию. Но это раздражающее ощущение пропадает после того, как организм освободится от накопившейся соли.

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

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

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

Как правило, растительные масла и кислоты не надо добавлять в салаты. Кислоты мешают усвоению как крахмалов, так и белков. Выделение соляной кислоты в желудке слабое или отсутствует, когда в пищу добавляют неэмульсионные жиры. Надо избегать уксус и лимонный сок. Жиры мешают также и усвоению белков. Соки капусты и других овощей, добавленные в пищу, сильно увеличивают выделение желудочного сока. Кроме того, они заметно повышают содержание энзимов. Отсюда важность большого количества зеленых овощей с белковой пищей. Капустный сок практически полностью нейтрализует и противостоит тормозящему действию жиров на выделение желудочного сока и желудочную подвижность, ибо, как уже было сказано, даже небольшое количество жира замедляет выделение желудочных соков. Фрукты, несмотря на их высокую питательную ценность, будучи съеденными вместе с обычной едой, могут превратить всю еду в гниющую массу. Из-за легкости, с которой они бродят после нарушения их оболочки (кожуры), из-за их химического строения фрукты лучше всего съедать отдельно — кислые фрукты в один прием, сладкие — в другой. Фрукты требуют от 65 до 80 минут для усвоения организмом. Употреблять их вместе с пищей, требующей для своего усвоения часы,— значит вызвать хаос в химии пищеварительного процесса. Если фрукты «не идут» у вас, пытайтесь есть их правильно и убедитесь, насколько чудесной пищей они являются.

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

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

ЗАВТРАК *{первый,* на выбор):

1) три апельсина;

2) неподсахаренный грейпфрут;

3) 200 г винограда, одно яблоко;

4) 2 груши, 8 свежих или сушенных на солнце штук инжира;

5) намоченный чернослив, 1 яблоко (или груша);

6) 2 груши, горсть фиников или инжира (сушенных на

солнце);

7) блюдо нарезанных персиков, вишни или сливы;

8) 1 яблоко (или 200 г винограда), блюдо фиников или

чернослива;

8) арбуз;

10) дыня;

11) персики (можно со сметаной), без сахара;

12) ягоды без сахара (можно со сметаной).

ЗАВТРАК *(второй,* в полдень, на выбор): !) овощной салат (морковь, свекла, шпинат);

2) овощной салат + чашка сухих злаков + репа;

3) сельдерей (редис) + капуста (китайская) + авокадо;

4) овощной салат + морковь + зеленый горошек;

5) салат из кислых фруктов + 100 г очищенных орехов;

6) овощной салат (цветная капуста + кукуруза свежая + чард, листья швейцарской капусты);

7) овощной салат (репа + деревенский сыр);

8) овощной салат (шпинат + орехи).

ОБЕД (вечер, на выбор):

1) овощной салат шпинат, орехи;

2) салат из сырых фруктов, яблоки,

орехи;

3) овощной салат, капуста (китайская), авокадо;

4) овощной салат,

капуста (свекольная ботва), орехи;

5) овощной салат, редис (с ботпой), орехи;

6) салат из кислых фруктов, 100 г деревенского сыра.

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

ЗАВТРАК *{первый,* на выбор): 1) дыня сладкая;

2) яблоко,

сушеный инжир,

финиковая слива (персимон);

*А)* 200 г винограда, 10 фиников, груша;

4) дыня;

5) грейпфрут, апельсин;

6) 200 г винограда, финиковая слива, чернослив.

ЗАВТРАК *{второй,* в полдень, на выбор);

1) зеленый салат, огурец и сельдерей, шпинат (на мару),

картофель (печеный);

2) зеленый салат, редис, нелепый перец, цветная капуста (печеная), морковь (на пару);

3) зеленый салат, лук, швейцарская капуста, горошек;

4) зеленый салаг, капуста, огурцы, ботва свекольная, свекла, кусочек хлеба из цельной пшеницы;

5) зеленый салат, спаржа (на пару), картофель (печеный), кусок хлеба с маслом;

6) сельдерей.

стручковый горошек, капуста цветная,

морковь (на пару),

хлеб из цельной пшеницы;

7) овощной салат, шпинат (на пару), артишок;

8) овощной салат, картофель (печеный), капуста (кудрявая, на пару).

ОБЕД (вечер, на выбор);

1) зеленый салат, огурец и помидор, шпинат,

орехи;

2) сельдерей и редис, брюссельская капуста (на пару), горчичная ботва,

кусок мяса (жареного);

3) овощной салат, капуста цельная, зеленые бобы, орехи;

4) зеленый салат, зеленый перец, эндивий, свекольная ботва,

лук (на пару), орехи;

5) эндивий, редис, стручковые бобы, ботва репы, деревенский сыр;

6) зеленый салат, помидор, сельдерей, баклажан (на пару),

шпинат, яйца.

7) овощной салаг, брокколи (на пару), зеленые бобы (на пару), 100 г орехов;

овощной салат,

цветная капуста (на пару или печеная),

листья швейцарской капусты (на пару), 100 г грецких орехов.

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

## ПРОСТЫЕ МЕНЮ НА ДЕНЬ

**(на выбор)**

ЗАВТРАК (первый)

1) арбуз

ЗАВТРАК (второй)

овощной" салат,

шпинат,

картофель

2) 200 г винограда, овощной салат, 1 яблоко, швейцарская ка-

10 фиников пуста,

картофель

ОБЕД

большая порция сырого салата брокколи, зеленые бобы, 100 г очищенных орехов

овощной салат,

тыква,

100 г орехов

3) 1 спелый банан, овощной салат, овощной салат, 1 груша, свекольная ботва, капуста, спаржа,

10 штук инжира тыква (печеная) 100 г миндальных

орехов

4) дыня

овощной салат,

шпинат,

артишок

овощной салат, зеленые бобы, кукуруза свежая, авокадо

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

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

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

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

# Питание во время болезни

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

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

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

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

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

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

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

Автор настоящей книги и другие врачи тщательно изучили и проверили на практике теории и концепции тех, кто утверждает, будто продукты питания оказывают специфическое воздействие на определенные органы и ткани организма. Мы неоднократно предписывали прием этих продуктов и наблюдали за их эффектом. Но их воздействие так и не проявилось. Сходными являются и попытки питать отдельные органы тела. Нам говорят, будто есть определенные продукты для питания глаз или нервов, волос или ногтей, мозга и т. д., будто некоторые продукты «намагничивают» тело, или вызывают сон, или заряжают энергией и тому подобное. Но таких продуктов не существует. Диетический ансамбль должен удовлетворять полностью весь ансамбль пищевых потребностей организма, прежде чем любой из органов получит достаточное питание. Ни один из продуктов, хороший для мускулов, не будет плохим для нервов или другого органа. Что хорошо для зубов, хорошо для каждого органа. Продукты, стимулирующие и сохраняющие красоту кожи, в равной мере полезны для мозга. Продукты, строящие сильный, эффективно работающий желудок, как раз те, что укрепляют и сердце, и печень, и почки. Что хорошо для одного, хорошо для всех, что совершенствует один орган, совершенствует и все остальное. Организм — это единое целое, он идет вперед или вспять как единое целое. Поэтому его надо кормить целиком, а не отдельные его части.

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

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

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

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

Распространенное выражение «высокий уровень жизни» означает чрезмерное увлечение вредными блюдами. Когда же люди становятся «ходячими мешками» болезней и жалкими развалинами преждевременно изношенного организма, о них говорят как о жертвах «высокого уровня жизни». Этот термин как бы подразумевает, что явно неприлично есть простую, здоровую пищу и оставаться здоровыми. О владельце жалкого, больного желудка, который жил на горячих пирожках, жареном мясе, пирожных, пудингах и другой концентрированной пище и закусках, пока чуть не умер, говорят, что он страдает от «слишком хорошей жизни», как будто здоровая жизнь фактически плоха. Нам говорят, что жирные блюда, блины, пироги и прочее, которые подавляют пищеварительные органы, «слишком содержательны», как будто здоровые и полезные продукты обязательно должны быть «несодержательными».

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

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

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

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

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

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

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

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

3) Лечебная, или очистительная, диета — богатая минералами, витаминами, но практически лишенная белков, крахмала, сахара и жиров. Она — для хронического больного.

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

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

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

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

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

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

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

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

В тех случаях, когда отсутствие минеральных солеи и витаминов привело к истощению тканей и органов и где в организме существуют излишние кислоты, обычно неизбежно развивается один или несколько кризов, прежде чем произойдет явное и действительное улучшение. Опровергая мнение, будто упитанность и мускульная сила организма должны считаться критерием правильности любого режима, предписанного хроническому больному, указывая, что питание приводит к усилению боли, воспалению, дискомфорту, лихорадочному состоянию и раздражительности организма и к тому же прямо пропорционально объему принимаемой пищи и ее предполагаемых питательных качеств и что голодание или прием нераздражающей и нестимулирующей пищи и напитков в умеренном количестве снижает остроту заболевания и делает более определенным выздоровление, Грэхем писал в своих «Лекциях» (с. 441): «И тем не менее сам хронический больной, его друзья, а иногда и врач, видимо, считают, что упитанность и мускульная сила как раз то главное, что надо желать и к чему стремиться и что любой прописываемый режим более или менее правилен и потому его надо приветствовать, ибо он отвечает обеим целям. Но если этих людей должным образом просветить, они узнали бы, что **чем больше питается организм, пока в нем происходят болезненные процессы, тем больше усиливается болезнь... Главная и первоочередная цель, к которой должен стремиться больной, это преодоление и удаление болезненных процессов и болезненного состояния и восстановление нормального здорового состояния всех частей, а уж потом питание** организма для достижения упитанности и силы, и настолько быстро, **насколько это позволят слабейшие части организма без угрозы повторного их заболевания** (выделено Шелтоном.— *Пер.).*

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

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

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

Есть диетологи и врачи, которые действуют по принципу, что если наполнить желудок пищей, содержащей достаточно витаминов, минералов и белков, то последние так или иначе попадут в кровь и будут использованы. Считается, что витамин А важен для хорошего зрения. Персики и сметана содержат значительно больше этого витамина, чем хлебный пудинг, так часто съедаемый на десерт. Поэтому персики и сметану рекомендуют в качестве десерта. Но эти продукты, съедаемые в конце обычного приема пищи, не гарантируют получения едоком витамина А, содержащегося в них. Они должны быть прежде всего усвоены, и диетолог, игнорирующий этот процесс, просто невежествен. Более важно обеспечить организм необходимыми питательными веществами, чем просто дать пищу, даже наилучшую. Все болезненные состояния, особенно болезни пищеварительного тракта — острый гастроэнтерит, пептические язвы, хронические и острые гастриты, диарея, потеря зубов, тошнота и рвота по любой причине: от беременности, сердечной недостаточности и других, отсутствие аппетита из-за лихорадки, серьезные воспаления, боли во внутренних органах или сильная боль в любой части тела в результате операции и анестезии, при состоянии умственной депрессии, из-за беспокойства, страха, горя и неврастении и психоневроза и т. д.— все это мешает приему пищи. Мигрень, как и эпилепсия, не только мешает приему пищи, но часто вызывает рвоту. Усвоению пищи препятствуют болезни, сопровождающиеся поносами, а также энтериты, кишечные паразиты, туберкулез кишечника, трофические язвы, болезни печени и мочевого пузыря. То же при сахарном диабете, заболеваниях печени, хроническом алкоголизме, болезни Брайта, сердечных заболеваниях, различных нервных беспокойствах и при общем токсическом состоянии. Повышенная кислотность в условиях недостаточного отдыха и сна при расширенной щитовидной железе, беременности и кормлении, упадке сил, при лихорадке и повышенной температуре повышает потребность организма в еде без одновременного, как правило, усиления способности его к перевариванию, всасыванию и ассимиляции этой пищи. В отдельных случаях прямо наблюдается заметное снижение общей способности к усвоению съеденной пищи.

Многие из терапевтических мер, применяемых врачами различных школ, мешают правильному питанию организма. Жидкие диеты, диеты из протертой пищи, рекомендуемые при язвах желудка, некоторые ограничительные диеты, лекарственные соли, кислоты и щелочи, слабительные, очистительные, лекарства для усиления мочеотделения — все это нарушает пищеварение, всасывание и использование пищи. Любое вмешательство, возбуждающее организм, снижает пищеварительную и ассимилирующую способность. На пищеварительных процессах сказывается недостаток солнца, физических упражнений, сна, нервные беспокойства и многие другие факторы. Употребление табака также мешает усвоению пищи и, следовательно, правильному ее использованию. Кофе и чай вызывают преждевременное опустошение желудка, тем самым тормозят прием пищи. Подобный же эффект от горьких настоек.

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

Неразумна попытка лечить недомогания, связанные с питанием и обусловленные любым или всеми перечисленными выше обстоятельствами, с помощью концентрированных витаминов и минералов. Способность организма к всасыванию и ассимиляции этих веществ не повысится путем навязывания ему концентрированных или увеличенных доз этих веществ. К тому же они не усвояемы в отсутствие белков, углеводов и жиров. Единственный рациональный путь к лечению в таких случаях — это устранить причины, вызвавшие и поддерживающие болезнь, и способствовать этим возвращению здоровья. А с возвращением здоровья вновь появятся и нормальное пищеварение, и всасывание, и ассимиляция.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Основная причина беспокойств, которые приписывают продуктам, заключается в неправильных пищевых сочетаниях. Иногда беспокойство возникает от переедания одного продукта или смеси продуктов. В ряде случаев беспокойство рождает уже само предположение (идея фикс), будто такая-то пища обязательно вызывает недомогание. Во многих случаях беспокойство возникает из-за неполадок в пищеварительном тракте, и оно исчезает при устранении последних. Все эти факторы надо учитывать при разработке диеты для больного. Когда вернется нормальное усвоение пищи, исчезнут и указанные симптомы. Пока же пищеварение нарушено, из рациона лучше устранить продукты, вызывающие беспокойство.

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

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

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

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

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

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

Ортодоксальная «наука» делит продукты на «питательные» и «непитательные» в зависимости от того, сколько они содержат азотистых, углеводных и углеводородных веществ. В соответствии с этим продукты подразделяются на: а) белки, б) углеводы и в) углеводороды. Фрукты и овощи практически остаются вне классификации. Чудесные животворные кислоты (органические) и содержащиеся в них соли низведены до термина «остатки» и фактически игнорируются. Д-р Тролл заявлял, что «все качественные фрукты и овощи имеют противоцинготное действие», что равносильно тому, что они «щелочеобразующие» или «антикислотные». Фрукты и зеленые овощи дают крови больше активных кислот и щелочей, чем все «питательные» фрукты, продукты, вместе взятые, при этом не затрудняя процессы пищеварения, абсорбции и ассимиляции. Эти кислоты и щелочи быстро проникают и разносятся кровью, быстро используются организмом для строения и восстановления тканей, обеспечивая иммунитет от болезней или выздоровление от них. Как писал Грэхем, «вопрос в том, как устранить в организме все раздражения и восстановить каждый его орган и часть его здорового организма. Но почти все медицинские препараты, не исключая так называемые тонические, прямо или косвенно оказывают раздражающее и угнетающее действие на живой организм, и потому их надо как можно быстрее избежать. Многие составные части диеты, признанной в цивилизованном обществе, также являются явно раздражающими и вредными. Многие способы приготовления пищи — это источники раздражения организма. Действительно, когда организм серьезно болен, даже необходимые методы лечения при самом лучшем режиме в значительной мере являются источниками раздражения. И когда есть возможность поддержать жизнь без питания, полное и длительное голодание во многих случаях будет лучшим средством устранения болезни и восстановления здоровья. Я наблюдал чудесные результаты подобного рода экспериментов» (С. Грэхем. «Наука человеческой жизни»).

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

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

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

# Фрутарианство и вегетарианство

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

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

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

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

«Когда я совершал экскурс, — пишет Хиггинс в «Апокалипсисе II» (с. 147),— в самую далекую древность, я находил ясные и определенные свидетельства следующих важных моментов: во-первых, животная пища не потреблялась, во-вторых, никакие животные не приносились в жертву». Ориген оставил запись о том, что «египтяне предпочитали умереть, чем оказаться обвиненными в таком преступлении, как употребление мяса».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Я согласен с д-ром Дж. Раундом, что аргументация в пользу вегетарианства, как и умеренности, пострадала от своих же друзей. Указывая на то, что распространение рака происходит с ростом потребления мяса, он пишет: «Среди жителей Полинезии и Меланезии рак почти неизвестен, а эти жители фактически вегетарианцы. В Египте среди темнокожих рак не встречается или встречается очень редко. В Южной Африке буры и европейцы в основном мясоеды и часто страдают от рака, в то время как местные жители, в основном вегетарианцы, редко».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Калории

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Фунт яблок дает всего 190 калорий, фунт арбуза — 50 калорий, но каждый из этих продуктов превосходит рафинированную высококалорийную пищу.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

# Злаки

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

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

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

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

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

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

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

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

Столь часто повторяемые высказывания, будто цельная пшеница является прекрасным питанием, являются неумными заявлениями торговцев-«сверхэнтузиастов».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

При обмолоте и превращении зерна в муку удаляются органические соли. Их не вернуть процессом «обогащения». Пропадают и настоящие витамины. Часть их заменяют искусственными. Какая глупость что-то удалять, и прежде всего витамины! Почему бы не оставлять их в муке? Зачем вообще их удалять?

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

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

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

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

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

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

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

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

Из изложенных фактов можно сделать несколько выводов:

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

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

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

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

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

# Пастеризация

При пастеризации молоко нагревают до 145° по Фаренгейту (63°С) и выдерживают при этой температуре в течение получаса или более.

Это вызывает некоторые очень важные изменения в самом молоке, ни одно из которых не является благоприятным.

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

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

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

Пастеризация не делает молоко стерильным, то есть свободным от микробов. Этого не делает даже кипячение в течение нескольких минут. Нас убеждают, что 99 *%* бактерий в молоке уничтожаются в результате пастеризации, Это верно лишь при идеальных условиях, которые в коммерческой практике часто отсутствуют. Заверение это вводит людей в большое заблуждение и по той причине, что предпочитают не упоминать, что большинство бактерий — безвредные кисломолочные бактерии, а оставшиеся в живых — как раз те, которых считают вредными бактериями. Скрывают даже тот факт, что микробы, выжившие даже при идеальной пастеризации, после нее быстро размножаются, так что уже через несколько часов количество бактерий в молоке может оказаться значительно больше прежнего. В доказательство я сошлюсь на высказывания лишь некоторых специалистов.

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

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

По словам д-ра Келлога, «нынешние методы по контролю за молоком ни в коей мере не являются полностью удовлетворительными. Это особенно относится к бактериологическому обследованию молока. В настоящее время это обследование обычно идет не дальше определения общего количества содержащихся в нем микробов, за исключением случаев, когда производится какое-то специальное обследование. Но количество содержащихся в молоке микробов не служит каким-либо критерием для молока, если говорить о безопасности его для жизни и здоровья человека. Как правило, большую часть находящихся там микробов составляют обычные кисломолочные бактерии, которые абсолютно безвредны». Слова д-ра Келлога означают, что не принято разделять микробы по типам. Но большинство содержащихся в молоке микробов — это молочнокислые микробы, а не так называемые тифозные, туберкулезные и прочие. Пастеризация убивает не те микробы.

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

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

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

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

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

Пастеризация делает минеральные соли молока нерастворимыми и неусваиваемыми. В статье «Сравнение сырого, пастеризованного, выпаренного и сухого молока в качестве источника кальция и фосфора для человеческого организма» М. Крамер, Е. Латукс и М. Шоу указали не только на поразительную нехватку кальция в пастеризованном молоке для грудных детей, но и на менее благоприятный кальциевый баланс для взрослых по сравнению со свежим сырым молоком. Далее они показали, что молоко от коров, содержащихся в хлеве в течение пяти месяцев, имеет менее благоприятное содержание кальция, чем свежее молоко от коров в стаде. Это всего лишь еще одно свидетельство того, что молоко от коров, содержащихся в затемненных хлевах и питающихся сухой пищей, является неподходящим.

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

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

Пастеризация разрушает витамин А.Д-ра Краусс, Эрб и Уошберн пишут: «По данным Шмидта Нейлсена, кормление взрослых крыс молоком, пастеризованным при температуре 63 С, приводило к ранней смерти и снижению жизненной энергии у их потомства. Согласно данным д-ра Датчера и его коллег пастеризация молока разрушает 38% комплекса витаминов В». Там же: «По словам Маттина и Толлинга (статья «Сравнительная ценность сырого и нагретого молока в питании»), предварительные эксперименты показали, что пастеризация разрушает определенную диетическую ценность молока, в том числе разрушая частично витамин В|. Эти ученые считают, что питательная ценность сырого молока значительно выше, чем у стерилизованного». Далее они добавляют: «В одном из экспериментов у двух крыс, питавшихся сырым молоком, к концу эксперимента развился полиневрит, а у трех крыс, питавшихся пастеризованным молоком, он наступил рано и к концу эксперимента принял серьезную форму. В другом эксперименте ни одна из крыс, питавшихся сырым молоком, не заболела полиневритом, в то время как три крысы, которых поили пастеризованным молоком, серьезно заболели этой болезнью... При применении стандартных методов определения содержания витаминов А, В, С, Д было установлено, что пастеризация разрушает по меньшей мере 25% витаминов в сыром молоке».

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

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

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

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

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

Всего этого достаточно для того, чтобы осудить пастеризацию, будучи дополнительными свидетельствами пагубных последствий изменений в молоке.

Пастеризация и рост. Поттендер считает, что «необходимо выдерживать самые строгие бактериологические стандарты молока» и что должна быть «более тесная кооперация между фирмами по производству сырого молока и руководителями здравоохранения» с тем, чтобы можно было изучать «факторы роста» сырого молока. Д-ра Краусс, Эрб и Уошберн писали: «На основании статистических данных Фишер и Бартлетт установили, что развитию организма сырое молоко способствует значительно активнее, чем пастеризованное. В отношении веса тела у мальчиков эффективность от пастеризованного молока составляла лишь 66% эффективности сырого, у девочек — 91,1%, а в отношении роста соответственно 50% и 70%. То же самое было обнаружено у крыс, получавших выпаренное молоко, а также пастеризованное и длительное время нагретое молоко. Эти крысы не могли нормально развиваться. Д-ра Холмс и Пигот описывают эти эксперименты в своей работе «Факторы, влияющие на противорахитную ценность молока в детском питании», где показано, что нагревание молока приводит к выпадению в осадок солей кальция, делая кальций неусваиваемым.

Пастеризация и анемия.В работе «Питательная ценность молока и действие пастеризации на некоторые питательные свойства молока» Краусс, Эрб и Уошберн пишут, что пастеризация влияет на гематогенные (кроветворные) и ростовые свойства особого молока. Этим «особым» было сырое молоко от специально откормленных коров, у которых поэтому не развилась элементарная анемия.

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

Пастеризация и цинга.В статье «Изучение патогенеза цинги у малолетних детей» д-р А. Гесс (Колумбийский университет) писал: «Некоторые задают вопрос — действительно ли пастеризованное молоко связано с возникновением цинги? Это факт, что при кормлении группы малолетних детей этим продуктом в течение шести месяцев возникают случаи цинги, и излечение наступает при замене его сырым молоком. И если мы кормим детей сырым молоком, цинга не возникает. Эти результаты кажутся достаточными для вывода, что пастеризованное молоко является причинным фактором. Самым убедительным и блистательным в этом отношении был опыт в Берлине в 1904 году. В 1901 году в этом городе крупная молочная ферма создала завод по пастеризации молока, где все молоко нагревалось до 60° С. Через несколько месяцев в различных районах города были зарегистрированы случаи цинги». Д-р Неосман об этом так пишет: «В то время как с 1896 по 1900 год число случаев цинги в городе составляло лишь 32, после 1901 года их число вдруг возросло до 83 в 1902 году. Было проведено изучение причин, и пастеризацию прекратили. В результате число случаев цинги сократилось так же неожиданно, как возросло до этого». Но в 1912 году Медицинская комиссия объявила, что для кормления малолетних детей нагретое молоко является полным эквивалентом сырого молока. В Доме для еврейских сирот в Нью-Йорке через некоторое время стали кормить детей коровьим молоком, нагретым до 60° С. И через несколько месяцев кормления этим молоком возникла вспышка цинги у этих детей. Д-р Гесс порекомендовал добавить в их рацион апельсиновый сок, и вслед за этим цинга вроде быстро исчезла. Гесс считал, что у детей цинга возникла благодаря питанию их пастеризованным молоком, и добавлял: «Для своего развития этой форме цинги, которую можно назвать подострой, требуются многие месяцы. Надо учитывать не только наиболее распространенную форму этой болезни, но и ту, что протекает в большинстве случаев нераспознанной». Он писал также, что одним из наиболее поразительных клинических проявлений детской цинги является выраженная подверженность инфекции, которую она за собой влечет. Эпизодические приступы гриппа, носовой дифтерии, фурункулеза кожи, воспаления легких в продвинутой стадии являются примерами такой подверженности. Изучение эпидемий в середине прошлого века показывает, что эти болезни возникли вслед за цингой — болезнью, очень распространенной в те дни. Гесс полагал, что хотя пастеризованное молоко и может быть рекомендовано ввиду защиты, которую оно представляет против инфекции, но мы должны осознавать, что оно «неполноценное питание».

Не странно ли, что один и тот же человек показывает, что питание пастеризованным молоком вызывает цингу и сильно увеличивает восприимчивость к инфекциям, и в то же время утверждает, что пастеризованное молоко дает защиту от инфекции? Он рекомендует добавление антицинготного питания вроде апельсинового сока... или картофельной воды в рацион из пастеризованного молока и добавляет: «Для того чтобы уберечься от цинги, малолетним детям, питающимся пастеризованным молоком, нужно давать гораздо раньше, чем сейчас принято, противоцинготное питание — к концу первых шести месяцев жизни». Но к чему ждать месяцы для того, чтобы защитить детей от питательной недостаточности в пастеризованном молоке? Грудные дети могут принимать апельсиновый и другие соки уже с третьего дня рождения. Моя практика — начать давать соки столь рано, если есть основания считать, что материнского молока недостаточно или если ребенок посажен на коровье молоко, даже сырое.

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

Противоцинготные свойства молока связывают с витамином С, который разрушается при пастеризации. Касаясь вопроса о влиянии нагрева на этот витамин, Берг заявляет: «Становится очевидным, что пастеризация сильно снижает содержание витамина С и дети, питающиеся молоком, столь склонны страдать от цинги. Естественно, в процессе конденсации антицинготные свойства молока сильно снижаются. У молодых обезьян и гвинейских свинок оно вызывает типичную цингу». Добавление натрия лимонной кислоты и других щелочей еще больше вредит молоку, не говоря уже о том, что нарушает его усвоение. Берг пишет: «Поскольку витамин С чувствителен к щелочам, можно легко понять, что он полностью разрушается при стерилизации молока после добавления туда натрия лимонной кислоты, который имеет щелочную реакцию. Вообще говоря, стерилизация питательных веществ снижает их противоцинготные свойства прямо пропорционально температуре нагревания. Поэтому консервированные мясо и молоко неизбежно стимулируют цингу. Д-ра Барнс и Хью показали, что противоцинготные свойства сухого молока составляют две пятых этих свойств в сыром молоке. По словам Гесса и Унгара, этого не происходит при сушке молока за несколько секунд. Берг приводит пример четырехлетнего ребенка, у которого развилась цинга при диете, состоявшей исключительно из бульонов, кофе и кипяченого молока. Такие случаи, пишет он, далеко не так «исключительны», как может показаться. Д-р Р. Оуверстрит полагает, что «если в 300 см3 грудного молока содержится профилактическое количество витамина С (15 мг ежедневно), цинга редко встречается у вскормленных таким молоком грудных детей».

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

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

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

Пастеризованное молоко — грязное.Санитарные стандарты, предъявляемые к производителям сырого молока класса А, значительно выше, чем к тем, кто производит пастеризованное молоко. Пастеризация почти гарантирует грязное молоко. Ложное представление о безопасности, создаваемое верой в защитную способность пастеризации, позволяет забыть о строгой чистоте и способствует небрежности в обращении с молоком со стороны его производителей и тех, кто с ними связан. Высокого стандарта чистоты не требуют «друзья» пастеризации. Молоко, находящееся в самых разных условиях, даже если потом и пастеризуется, не так желательно, как сырое молоко в санитарных условиях.

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

— если корова больна, пастеризуйте молоко и пейте его;

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

— если молоко грязное, пастеризуйте его и пейте.

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

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

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

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

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

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

# Питание грудных детей

Если природа приготовила для молодняка молоко, то вполне понятно, что, когда оно ею дается, молоко является естественным питанием. О прекрасной питательной ценности молока ясно и убедительно свидетельствует тот факт, что в период наиболее быстрого роста млекопитающих молоко — их единственная пища. Молоко настолько эффективно как продукт питания, что младенец обычно удваивает свой вес за 180 дней, не принимая никакой другой пищи. На одном лишь молоке теленок и жеребенок удваивают вес за 60 дней, а поросенок — за 10—15 дней. Очевидно, что молоко того вида животных, к которому принадлежит сосунок, является для него с точки зрения усвоения наилучшим. Природа не наделила грудного ребенка способностью пережевывать пищу, его зубы в этом возрасте не получают достаточного развития для выполнения данной функции. Поскольку зубы приобретают эту функцию через 20—24 месяца после рождения, то, видимо, ранее этого не наступает и потребность в твердой пище. Если потребность в такой пище существует, почему тогда природа не создает соответствующий жевательный аппарат в более ранний период? Природа предусмотрела исключительно молочную пищу по меньшей мере для первых двух лет жизни. Мы добавляем фруктовые соки не потому, что существует какая-либо естественная потребность в них, а потому, что в нашей неестественной жизни мы не даем молоко должного качества. Мягкие фрукты можно давать и до того, как зубы полностью разовьются, но ребенок в состоянии их хорошо разжевать только после того, как зубы получат достаточное развитие.

В течение первых двух лет жизни никакой другой пищи, кроме молока и фруктовых соков, нельзя давать ребенку. В возрасте 18 месяцев к пище можно, однако, добавлять мягкие фрукты. Последние должны составлять весь рацион или хотя бы его часть. Если к тому времени ребенка приучили к четырем приемам пищи, то один из них следует исключить. До двух лет нельзя давать никаких крахмалистых продуктов и каш. Никогда не следует кормить детей искусственными сладостями — пирожными, кексами, пирожками, сахаром и т. п. Само собой разумеется, все продукты, даваемые грудным и более взрослым детям, должны быть свежими и чистыми. Но прежде всего мы должны хорошо помнить, что при переедании даже самая здоровая пища быстро становится ядовитой.

Исследования, проведенные в Бостоне несколько лет назад, показали, что ребенок, вскормленный грудью, имеет шансов на выживание в первый год жизни в шесть раз больше по сравнению с ребенком, которого кормят из бутылочки. Ранее я уже указывал на большой процент детской смертности от желудочно-кишечных заболеваний. Среди детей, вскормленных грудью, менее десяти процентов смертельных случаев от поноса, а у «бутылочных» детей — девяносто процентов. Дети, получившие грудное питание, более здоровыми и сильными входят в жизнь, они более энергичны и менее подвержены заболеваниям, нежели дети, получавшие питание из бутылочки.

Статистика показывает, что на пять «бутылочных» детей, больных так называемыми «заразными» болезнями, приходится всего два больных ребенка из числа тех, кто получал материнское молоко, при этом шансы на выздоровление у них значительно выше, чем у первых. Аденоиды и увеличенные гланды также встречаются чаще у «бутылочных» детей, чем у вскормленных грудью.

Американские и английские матери быстро утрачивают способность кормить грудью своих детей. Исследования показали, что лишь 12% американских детей вскармливаются грудью, 28% получают только бутылочное питание, а остальные — и грудное молоко, и бутылочное питание, при этом в основном последнее. Эти молодые граждане плохо начинают жизнь, и результаты очень четко сказываются, когда наступает время призыва в армию, чему свидетельством была последняя война. Лишь чуть немногим более половины американских юношей были признаны физически годными. В Новой Зеландии, где кормление грудью является правилом, смертность среди грудных детей вдвое меньше, чем в США. Это показательно и должно привести матерей к более здоровому образу жизни, который позволил бы им самим вскармливать собственных детей.

Кормление детей грудью. Кормите ребенка грудью как можно дольше. Пока он чувствует себя хорошо на таком питании, оно должно быть его пищей. Если же он не очень хорошо переносит одно материнское молоко, давайте ему ежедневно апельсиновый и виноградный соки.

Я считаю, что при недостаточности у современных женщин молока эти соки надо давать, даже если кажется, что ребенок чувствует себя хорошо (далее в главе даны соответствующие указания). При необходимости дополняйте материнское молоко молоком коровьим или козьим. Но не делайте этого, если в том нет необходимости. Кормите грудью вашего ребенка как можно дольше, даже если он и получает от вас небольшую часть своего питания. Делайте это, если можете, вплоть до пятилетнего возраста ребенка.

Д-р Тилден говорил: «Я вынужден идти на компромисс с большинством матерей и разрешить четырехразовое питание, но в этом случае большинство прибегают к дополнительному питанию, а за это ребенок, естественно, расплачивается периодическими приступами болезни».

Кормящая няня.Кормящая няня, хотя почти и отошла в прошлое, спасла жизнь многих детей и заслуживает возвращения к своему прежнему положению, которого лишила его корова.

Лучшей пищей для грудного младенца является молоко его матери. Далее идет молоко кормящей няни, здоровой и правильно питающейся. Действительно, там, где материнское молоко непригодно, лучшим молоком для ребенка будет молоко другой женщины. Раньше было больше кормящих нянь, чем сейчас, поскольку на них имелся большой спрос. Тогда неестественное питание еще не вытеснило естественное.

Многих детей (которые почти наверняка умрут без этого) можно спасти, если им давать молоко кормящей няни. Других, кто в дальнейшем и будет, несмотря на искусственное питание, кое-как «тянуть», можно избавить от многих болезней и страданий, предоставив им хорошую кормящую няню.

Требования к кормящей няне — здоровье и чистота. Не имеет значения ни ее национальность, ни цвет кожи, ни вероисповедание и социальное положение. Через молоко ничто это не передается. В южных штатах многие ныне уже взрослые люди были вскормлены грудью старых негритянок, и хотя мы часто слышим, как они говорят, что «в том парне, безусловно, есть что-то негритянское», это не так. Не становимся же мы коровами оттого, что пьем коровье молоко!

Проба Вассермана ненадежна, и сифилис — действительно ужасный кошмар. Но не беспокойтесь об этом при выборе кормящей няни. Следите за тем, чтобы она была здорова, чистоплотна и правильно питалась. Ребенку не причинит вреда кормление молоком от нескольких женщин, равно как и молоко от разных коров или коз. Если нет одной кормящей няни, ребенку можно давать молоко от нескольких женщин.

Грудное молоко, положенное в холодильник, хорошо сохраняется, даже лучше, чем коровье. Оно и чище и полезнее. Больницы, родильные дома, врачи и няни обычно могут порекомендовать кормящую няню. В некоторых крупных городах, например в Бостоне, имеется бюро по найму кормящих нянь. Их почти всегда можно найти, если достаточно настойчиво искать.

Начало питания. Истинный голод у новорожденного редко появляется ранее двух-трех дней после рождения: в это время он еще довольствуется водой. В этот период природа дает не настоящее молоко, а секрет под названием «колострум», который, вероятно, удовлетворяет в какой-то мере потребность ребенка, а не действует, как обычно полагают, лишь в качестве слабительного.

Можно слышать о так называемой «изнурительной лихорадке», которая, говорят, развивается в период, когда становится необходимым искусственное кормление грудью ребенка. Но это всего лишь медицинская ложь, которая не заслуживает того, чтобы на ней здесь останавливаться.

Невежественные и плохо информированные няни и матери, считая необходимым кормить грудного ребенка в период, когда сама природа еще не создала питания, дают ему коровье молоко, или сахарную водичку, или другую «пищу». Это ненужная и вредная привычка.

Новорожденного нельзя прикладывать к груди первые двадцать четыре часа после рождения.

Ночное кормление.Кормление грудного ребенка ночью нарушает сон и матери и ребенка и приучает последнего к нерегулярному сну. Ночное кормление заставляет мать давать ненормальное количество молока и лишает ее сна. Когда сон матери нарушается, она ослабевает, нормальное выделение молока нарушается, что ведет к его порче. А испорченное молоко неблагоприятно влияет на ребенка. Кормление ночью не только не необходимо, но пресыщает ребенка, делает его больным. Д-р Дьюи писал: «Последнее, что вы должны сделать прежде, чем лечь спать,— это накормить ребенка. Но это кормление — последнее до следующего утра». С советом не кормить ребенка ночью мы согласны, но совет относительно того, чтобы сделать кормление последним делом прежде, чем лечь спать, должен быть уточнен.

Женщины ложатся спать в разное время. По словам Дьюи, «что касается кормления ночью, это целиком дело привычки, и очень плохой привычки. В это время нет абсолютно никакой физиологической потребности в пище, и ночной отдых не менее важен для слабого существа, как и для матери. Если же эта привычка образовалась, с ней надо навсегда покончить, и в большинстве случаев для этого потребуется очень небольшое время».

Голод и регулярность питания. Регулярность в питании быстро порождает привычку к пересыщению. Она приучает новорожденного принимать пищу в определенное время просто по привычке, а не потому, что появилась действительная потребность в еде. Это препятствует развитию и регулированию естественного желания, которое единственно является надежным указателем времени питания.

Если ребенок не испытывает желания есть, то просто глупо заставлять и уговаривать его так или иначе это делать. Никогда не заставляйте ребенка кушать. Если у ребенка нет настроения, подождите, когда к нему вернется «комфортное» для еды состояние. Дети, которых так кормят, вырастают здоровыми, сильными и избегают так называемых «детских» болезней. Переедание и неправильные сочетания пищи являются причиной большинства болезней, свойственных детям. Небольшое разумное отношение к должному приему питания избавит всех детей от этих болезней.

Частота питания.Три-четрые приема пищи за двадцать четыре часа достаточны для любого грудного ребенка. Дети, которые так питаются, развиваются быстрее тех, кто питается по-старому. Переедание фактически нарушает функции, задерживает рост и развитие. Никакого питания не должно быть между приемами пищи. Плач ребенка — это еще не голод. Д-р Дьюи утверждал, что три приема пищи предпочтительны большему числу, и добавлял: «Ни один грудной ребенок не пострадает от недоедания и не получит нездорового развития при трехразовом полноценном питании».

Грудной ребенок получает питание пропорционально его способности к усвоению и ассимиляции той пищи, которую он съел, а не пропорционально количеству питательных элементов, им якобы проглоченных. Не большее количество проглоченного, а нужное количество прекрасно усвоенного и прекрасно ассимилированного может дать наилучшие результаты как у грудных, так и у более старших детей, да и у взрослых.

Несмотря на очевидность этого, у многих родителей, врачей, нянь существует что-то вроде религиозной веры, догмы (столь укоренившейся в их сознании, что ее нельзя поколебать), будто чем больше ребенок ест, тем ему лучше.

Если грудной ребенок теряет вес, всегда полагают, что нужно больше пищи, а каждый плач будто означает голод, который нужно устранить дополнительным питанием. Кошки, коровы, свиньи и другие животные не разрешают своему молодняку сосать молоко так часто и столь долго, как он того хочет. Кошка часто уходит от своих котят на целых шесть часов, я наблюдал, как собаки намеренно покидали свои места отдыха, когда щенки тянулись к соскам, и убегали от них. В плане инстинкта нет большей нелепости, чем практика «насытить, чтобы убить». Животные в этом более разумны, чем люди.

Повсюду мы видим здоровых от рождения детей, но испытывающих «смертельный голод» на глазах у родителей, которые платили бы по доллару за кусочек пищи, лишь бы их поправить. Многие из этих детей имеют атрибуты для здоровой жизни, кроме одного — осознания их родителями того факта, что Создатель не предусмотрел, чтобы с желудком ребенка обращались как с надувной игрушкой. Они голодают из-за излишней еды.

Главной причиной желудочных заболеваний и прочих вытекающих отсюда жалоб является постоянное желание. Привычка кормить грудных детей каждые два часа днем и каждый раз, когда они просыпаются или плачут, ночью является порочной. Такое кормление перегружает пищеварительные органы ребенка, вносит в его желудочно-кишечный тракт излишек пищи, который бродит и отравляет ребенка. Это ослабляет и делает его больным, вызывая несварение, колики, чесания кожи и более серьезные последствия.

Д-р Освальд рассматривал непроизвольное жевание как одну из главных причин обжорства. «Любящие матери,— говорил он часто,— так перекармливают своих грудных детей, что те отплевываются и рыгают. Не менее вредно принуждать ребенка есть любую пищу против его желания, игнорируя естественную антипатию к ней. Подобное отвращение связано с ощущением пресыщенности, которой Природа предупреждает едока о воздержании, и если это предупреждение постоянно игнорируется, предупредительный инстинкт в конце концов перестает действовать, переедание становится ужасной привычкой, наш организм приспосабливается к ненормальному состоянию, и каждое отклонение от новой практики питания вызывает такое же ощущение подавленности, которое привязывает крепкими путами и пьяницу к его неестественной привычке. Избегайте острых специй, не кормите своих детей против их воли и никогда не бойтесь, что естественная пища соблазнит их на переедание. Но я должен здесь добавить: что касается абсолютно безвредной пищи — спелых фруктов и простых мучнистых блюд, то их можно съедать больше, чем обычно думают, с полной гарантией от вредных последствий» («Физическое образование», с. 58—59).

Молоко животных. Люди употребляют в пищу молоко многих животных — кобылиц, верблюдиц, оленей, ослиц, коз, коров и др. Хотя в большинстве районов мира кормление детей молоком животных не является общепринятым, в США потребляется лишь коровье и козье молоко. Несмотря на многочисленные уверения, будто козье молоко превосходит коровье, ни одно из них убедительно не подтверждается. Если исходить из моего опыта, то в одних случаях лучшие результаты достигались с помощью коровьего молока, в других — козьего. Для развития растущего организма молоко животных лучше, нежели соевое молоко и другие виды искусственного молока. Если ребенку давать коровье молоко, то оно должно быть разбавлено: половина — чистое свежее молоко и половина — чистая, желательно дистиллированная вода. К молоку нельзя добавлять ничего, кроме воды. То же самое относится к козьему, кобыльему, ослиному молоку. До трехмесячного возраста ребенка соотношение молока и воды должно быть 50:50, а после трех месяцев можно давать две трети молока и треть воды. До шестимесячного возраста число приемов молока — от четырех до шести по унции в каждый прием, в шестимесячном возрасте — шесть приемов (по унции), в девятимесячном возрасте — до восьми приемов (также по унции). Грудным детям нельзя давать больше восьми унций за день.

Можно получить более единый тип молока целого стада коров, нежели даже из молока одной коровы. Ребенку поэтому не повредит молоко, взятое от нескольких коров. Молоко надо приготовлять по мере его потребления, а не заготавливать на день вперед. Бутылочки и соски нужно каждый раз тщательно мыть, но обычная излишняя возня с ними просто смешна, ибо продиктована боязнью, порожденной теорией о микробах. Все это кипячение и стерилизация бутылочек, сосок и сосудов — принадлежность микробной идеи фикс. Это надоевшая глупость, в которой нет «ни складу, ни ладу». Матери ежедневно терпеливо исполняют эти процедуры, но потом, когда у их перекормленных, перегретых, перевозбужденных и переутомленных от чрезмерного внимания детей появляется понос или дизентерия, они соглашаются с утверждением врача, будто ребенок болен из-за какого-то недостатка чистоты, что мать недостаточно долго мыла бутылочки и тому подобное. Если бы эти матери наблюдали за поросятами и видели, как те игнорируют то, что называется «стерилизацией», они потребовали бы от врачей более разумных объяснений причины болезней своих детей.

Кормление молоком. «Все потребляющие молоко существа являются и должны быть «сосунками»,— писал д-р Пейдж. Совершенно верно! Молоко никогда нельзя пить как воду. Природа учит нас, как потреблять молоко. Пока ваш ребенок пьет молоко, до пяти-шести лет давайте его из бутылочки с соской. Это даст гарантию тщательного смачивания молока слюной и предотвратит его простое глотание.

«Сертификатное» молоко. Нынешний способ содержания коров, производящих «проверенное» молоко, в темных помещениях, кормление их сухой пищей, к тому же и насильственное, частые проверки на туберкулез — все это дает нам молоко низкого качества.

Кипяченое молоко.Выше уже обращалось внимание на то, что при кипячении или длительном нагревании молока его сложные углефосфаты кальция и магния, то есть соли, необходимые для строения костей, превращаются в совершенно нерастворимые соли — фосфат кальция, фосфат магния и углекислый кальций, что очень препятствует физиологическому усвоению солей молока.

Недостатки молока.Берне, Хьюм, Харт, Стинбок, Хесс, Эллис Датчер и их сотрудники показали, что количество витамина С в коровьем молоке увеличивается или уменьшается в зависимости от сезона, при этом наибольшее его количество оно содержит с мая по июль, когда растения находятся в состоянии наиболее энергичного роста, а наименьшее — зимой. Падение содержания витамина С уже начинается с момента полного созревания зелени. Одной пастеризации достаточно, чтобы снизилось содержание витамина С. Берг указывал, что «именно ввиду небольшого содержания витамина С в молоке питающиеся бутылочным молоком грудные дети заболевают цингой. Естественно, распространенная практика разбавления коровьего молока для кормления грудных младенцев снижает процент витамина С до опасного уровня, учитывая, что содержание витамина С в коровьем молоке и до этого в большинстве случаев низкое». Необходимо понять, что если грудных детей кормить разбавленным коровьим молоком, то витамины и соли, которых недостает молоку, должны быть получены из других источников. Это особенно необходимо в случае с пастеризованным, кипяченым, сгущенным или сухим молоком, ибо эти виды молока обычно разбавлены, не говоря уже о том, что подвергнуты нагреванию. Просто добавка в молоко деминерализованного и девитаминизированного сахара или сиропа и нерастворимого кальция не компенсирует этой нехватки и лишь усугубит дефицит.

Вызывает возражение количество соков, которое прописывают большинство врачей. Увы, они дают соки только ради содержащихся в них витаминов, а поскольку они нужны в очень небольшом количестве, то и соки даются в количествах слишком малых, чтобы компенсировать нехватку минеральных солей. Не делается ничего и для восполнения нехватки белка.

Задают вопрос: нужно ли рано кормить детей картофелем и злаками? На это я отвечаю: их нельзя этим кормить до конца второго года жизни ввиду отсутствия в пищеварительных соках ребенка этого возраста энзимов, расщепляющих крахмал. В слюне грудного ребенка вряд ли имеется птиалин для превращения молочного сахара в первичную декстрозу. Кормление такими продуктами грудных и малолетних детей является наиболее частой причиной желудочно-кишечных заболеваний. И дело не только в отсутствии расщепляющих крахмал энзимов. Даже если бы они и присутствовали, подобная пища все равно не вызывала бы притока слюны и находящегося там птиалина, ибо пища эта, как правило, приготовляется в виде пюре или жидкой кашицы, то есть вареной и водянистой пищи.

Добавки к молоку. Уже на протяжении нескольких поколений в молоко для младенцев добавляется известковая вода только потому, что так предписывают врачи. Известковая вода не только бесполезна для ребенка из-за ее жесткости, но она же еще и раздражитель и опасна просто в питательном отношении. Излишек извести, даже в виде органических солей, нарушает минеральный баланс в организме. Это имеет особенно важное значение для малолетних. Помимо этих соображений, коровье молоко содержит в три раза больше извести, чем материнское молоко. Давать ребенку известковые соли — значит вызвать ацидоз.

Добавление в пищу грудного ребенка бикарбоната соды — это неоправданный удар по его пищеварению. Сода увеличивает щелочность молока и требует больших усилий пищеварительного тракта. Она перегружает и нарушает работу пищевых желез. Кроме того, разрушает в молоке некоторые витамины.

Молоко с кукурузным крахмалом или с питательной мукой, печеньем или рисом, овсянкой, ячменной или другой злаковой смесью вызывает одно отвращение. Грудные дети, которых этим кормят, страдают и погибают от обилия желудочно-кишечных заболеваний. Такая пища вызывает брожение, понос и т. д.

В молоко никогда нельзя добавлять сахар. Он способствует брожению со всеми вытекающими последствиями. Ребенок может получить сахар, в котором он нуждается, во фруктовых соках.

Когда врачи узнали, что коровье молоко содержит белка вдвое больше, чем материнское, они, прежде чем дать его детям, стали разбавлять коровье молоко водой. Но разбавление белка есть в то же время и разбавление углеводов молока. Тогда они стали добавлять в молоко сахар, сироп и прочие сладости. Разбавление молока наполовину снижает наполовину и количество кальция. Тогда стали добавлять для покрытия дефицита известковую воду.

Благодаря частично большему своему присутствию в незаменимой аминокислоте — триптофане белок материнского молока является более высокого качества, нежели белок коровьего. Растущий ребенок нуждается в довольно большом количестве триптофана, и когда белок содержит лишь незначительное количество этой аминокислоты, то рост организма происходит соответственно медленнее.

Хотя содержание белка в человеческом молоке лишь немногим больше половины белкового содержания в коровьем молоке, абсолютное содержание триптофана значительно выше в человеческом, чем в коровьем молоке. В этом частичное объяснение того, почему грудные младенцы растут быстрее на материнском молоке, нежели на коровьем. Разбавление коровьего молока снижает содержание триптофана.

Как уже сказано в предыдущей главе, аминокислоты (лецин, лизин, цистин, тирозин, триптофан и др.) усваиваются организмом лишь пропорционально количеству других составных частей рациона, которые позволяют организму синтезировать их в белки, присущие человеку. Любое разбавление солей молока, которое не компенсируется другими источниками, делает молоко менее пригодным для питания.

Коровье молоко по сравнению с материнским содержит в четыре раза больше извести, но вдвое меньше железа. И тем не менее при разбавлении коровьего молока для кормления младенца практикуют добавки извести, игнорируя количество железа. А ведь детям нужно больше железа, чем взрослым, так же как беременные и кормящие женщины требуют пропорционально больше железа, чем мужчины. При разбавлении молока разбавляются и все эти соли, а не только кальций.

Фруктовые соки.По словам д-ра Тилдена, «если мы когда-нибудь перейдем на рациональное питание, то дети до двух лет будут получать исключительно молочную диету с апельсиновым или другим фруктовым или овощным соком. Фруктовые соки содержат минералы, витамины и сахара, а также, помимо других минералов, железо, которого так не хватает в разбавленном молоке. Фруктовый сахар (левулоза) содержится в уже готовом для потребления и усвоения организмом виде. Именно такой готовый к усвоению сахар сразу освежает и восстанавливает силы у очень утомленных взрослых мужчин и женщин. В винограде найден лучший для грудного младенца источник сахара. Возьмите какое-то количество свежего зрелого винограда и растолките его в сосуде. Выжмите сок и процедите его. Налейте в бутылочку и дайте его ребенку, как вы даете ему молоко. Не разбавляйте этот сок. Маленькие дети могут выпивать за один прием до четырех унций этого сока, более взрослые дети (после шести месяцев) — восемь унций. Но никогда не давайте бутылочного сока и никогда не варите сок. Вне сезона можно употреблять необработанные инжир, финики или чернослив. Их надо замачивать на ночь как обычно, затем растолочь и сок отжать. Такой сок надо давать из бутылочки и в количествах, равных количеству свежего сока. Этот сладкий фруктовый сок нельзя давать вместе с молоком, а лишь через три-четыре часа после молочного кормления.

Апельсиновый сок — один из самых восхитительных и прекрасных видов пищи для ребенка. Он содержит уже готовое для потребления и усвоения питание. Это, видимо, и объясняет, почему стакан этого сока так освежает ослабевшего после голодания человека. И чем слаще этот сок, тем лучше он подкрепляет. Апельсины богаты кальцием и другими щелочами, препятствуют или устраняют ацидоз. Невежественных врачей, которые возражают против апельсинов за то, что те будто бы «закисляют» кровь, надо отстранять от лечебной практики.

Систематическое потребление апельсинового сока задерживает кальций и фосфор в организме, приводит к ассимиляции азота (протеина) пропорционально количеству содержащихся в соке этих элементов. Сок этот фактически позволяет организму использовать указанные элементы лучше, чем он мог бы это сделать каким-то другим путем. Для детей и прежде всего недоедающих не может быть ничего полезнее апельсинового сока — и не две-три ложечки в день, а один-два полных стакана. Не скупитесь на апельсиновый сок, перестаньте обманывать себя и ребенка порциями его с чайную ложку.

Апельсиновый, виноградный и другие соки можно давать грудным детям с момента рождения. Двухнедельному ребенку надо давать сок половины апельсина, около двух унций в прием, неразбавленного. К трехмесячному возрасту он должен принимать за один прием четыре унции неразбавленного апельсинового сока. Но никогда не добавляйте туда сахар или других веществ. Можно также давать ребенку и лимонный, томатный, виноградный, дынный и другие фруктовые соки, но не так регулярно, как апельсиновый. Большинству детей нравится виноградный сок, но многие из них отказываются от томатного.

### Никогда не давайте грудным и более взрослым детям консервированные или обработанные фруктовые соки. Никогда не добавляйте туда сахар, растительное масло и прочие вещества.

При молочном четырехразовом кормлении соки нужно давать не позднее чем за полчаса до второго утреннего и дневного молочного приема или через три-четыре часа после молочного приема.

График питания. График кормления грудного ребенка должен быть следующим:

6.00— молоко.

10.00— виноградный или другой сладкий фруктовый сок (на юге можно давать свежий инжирный сок).

12.00— молоко.

15.00—16.00— апельсиновый, томатный, грейпфрутовый или другой сок.

18.00— молоко.

Искусственное детское питание. Привычки нашего мышления и поступков столь искусственны, а мы так боимся продуктов питания в том виде, как их заготовила природа, что все более распространенней становится практика питания грудных детей искусственной пищей. Действительно, современные врачи широко рекомендуют искусственную пищу, не задумываясь над тем, а не могут ли матери сами кормить ребенка. Каждая мать при выписке из родильного дома получает брошюры, изданные компаниями по производству готового детского питания и сухого молока. Подобная практика фактически отучает матерей от грудного кормления и вынуждает их с недоверием относиться к естественному свежему молоку. Есть даже врачи, которые убеждают матерей, что сухое молоко — единственно безопасное.

Однажды я был свидетелем того, как врач разъяснял молодой матери процедуру приготовления молока для ее двухнедельного ребенка. Он толковал о сухом, консервированном молоке. Когда же мать спросила его относительно цельного свежего молока, тот ответил, что оно допустимо, если поблизости нет магазина, где можно было бы достать сухое и сгущенное. Врачи, как и общественность, являются жертвами коммерсантов, наживающихся на детском питании, а также рецептурной (связанной с пищевой промышленностью) медицины. Только невежество диетологии позволяет врачам «уступать» требованиям промышленников, изготовляющих «рецептурную» пищу для детей. Мне приходилось часто встречать детей, вскормленных по совету врачей пастеризованным и даже кипяченым молоком.

Искусственная детская пища нежелательна. По словам д-ра Р. Маккарисона (Англия), «семена болезней, неизбежно убивающих свои жертвы в среднем возрасте, часто попадают в их организм с первой бутылкой коровьего молока или искусственной детской пищей». При этом он не упоминает о микробах. Д-р Пейдж осуждал различные виды искусственного питания, рекламируемого как замена материнского молока, и, хотя «многим детям удается прожить на них и даже процветать», он не считает эту пищу хорошей.

Несколько лет назад д-р Фишер в своей работе «Детское питание» привел анализы некоторых видов порошкового молока и продуктов детского питания, находившихся тогда в продаже. Оказалось, что «Несла», «Морлик молтед милз», «Милкайн» значительно уступали как продукты питания материнскому молоку. По словам д-ра Тилдена, «на рынке очень много искусственных продуктов питания. Ежегодно их потребляют в США многие тонны. Но что касается их истинной ценности, то до сих пор остается сомнительным, что они приносят пользу, когда удовлетворяется потребность, которая не может быть удовлетворена более ценным питательным веществом. Я это говорю не из-за недостатка моего опыта, опыта многолетнего. Когда-то я считал, что большинство лучших из этих товаров приносят большую пользу. Но, проанализировав свой прошлый опыт, я обнаружил, что, оказывается, постепенно и невольно отказывался от употребления всех этих продуктов. И это не потому, что я люблю их меньше, а потому, что люблю естественные продукты больше и, конечно, получаю от последних лучшие результаты».

Д-р Маккарисон говорил: «Я просил бы обратить внимание на растущую тенденцию в наше время кормить детей искусственно — кипяченым и сухим молоком, «рецептурной» пищей, которая вся значительно уступает материнскому молоку по содержанию элементов, необходимых для благополучия ребенка, и уступает не только в отношении витаминов, но и энзимов, и тироидных производных, и других важных элементов». По словам Менделя, «при изготовлении некоторых современных продуктов рецептурного питания — продуктов столь многочисленных и рекламируемых столь противоречиво, что и врач и мать одинаково становятся в тупик при их выборе, — налицо большое жонглирование с фактами, преподносимыми «по-новому». Но новизна не должна мешать осознанию того, сколь же надежна наша основа для правильного понимания новейших коммерческих тенденций».

В бюллетене «Уход за детьми» министерства труда США, касающемся вопроса об искусственном детском питании, говорится: «Общее мнение специалистов, видимо, таково, что тот или иной из этих продуктов может время от времени употребляться, если нет свежего коровьего молока (например, в путешествии или в тропиках), но постоянное и исключительное их потребление должно быть запрещено. Все они дорогостоящие, и многие из них не дают ребенку ни необходимых питательных элементов, ни должных пропорций. В то же время потребление ряда этих продуктов, как известно, влечет за собой различные виды заболеваний». Цинга, рахит, анемия, недоедание — это часто результат потребления искусственных продуктов питания. Многие дети, хотя и кажется, что какое-то время хорошо растут на таком питании и чувствуют себя лучше по сравнению с теми, кто вскормлен материнским молоком, но впоследствии все же подвергаются катастрофе. Не позволяйте обманывать себя рекламами тех, кто продает детское питание. Эти монополии существуют для прибыли, а не для благополучия детей.

Сгущенное, сухое молоко и другие искусственные продукты питания не пригодны для грудного ребенка, и ни одна разумная мать никогда не станет ими кормить.

Летнее питание.Жаркую погоду обвиняют, сравнивая ее с «ужасным убийцей» человеческого существа — этого типичного тропического животного, безусловно хорошо приспособленного к жаркому климату. Обвинения жаркой погоды в наших «болезнях, присущих детям», и при смертельных исходах в этих случаях очень часто вводят в заблуждение. По словам д-ра Пейджа, «избыток пищи, который можно перенести при бодром и антисептическом воздействии холодной погоды, угрожает болезнями в жаркий период». Жаркая погода способствует разложению пищи, а холодная препятствует этому. Но в общем-то мы подвергаемся почти или совсем одинаково пагубному влиянию избытка пищи как зимой, так и летом. Главное же отличие заключается в том, что мы больше страдаем от кишечных заболеваний летом, а от респираторных — зимой. Взрослые инстинктивно едят меньше в жаркую погоду, нежели в холодную или прохладную. Летом часто вообще пропускают один или два приема пищи. Как часто нам приходится слышать: «Слишком жарко, чтобы кушать». Мы также часто видим взрослых, ничего не знающих о трофологии, но живущих в основном на зеленых овощах, свежих фруктах, дынях и т. д. Они потребляют хлеб, картофель, мясо, злаки и др. в очень небольшом количестве и часто пропускают дневной прием пищи. Но как еще мало родителей, которые проявляют здравый смысл при кормлении своих грудных и взрослых детей в летнее время! Как часто приходится встречать страдающих младенцев, которых поят летом таким же количеством молока, что и зимой! А когда такой ребенок заболевает поносом или лихорадкой, мы видим, как его начиняют лекарствами, чтобы изгнать демона болезни из маленького тельца.

Трудности питания. Модный ныне способ питания — это способ вслепую, наугад, метод «попробуй это, попробуй то», а затем «попробуй что-нибудь еще». И мать, и сестра, и врач находятся в постоянных поисках нужной диеты, обременяя себя предельными расходами. Если они все же находят какую-то «подходящую» диету, то не знаю, чем она подходит. Когда же диета оказывается неподходящей, они оказываются опять в потемках. Пока ребенку хорошо на данной диете, они удовлетворены. Но если у него развивается понос или вздувается животик, сразу производится замена и пробуется другая диета. Так продолжается до тех пор, пока не будут перепробованы все знакомые продукты. Маленькие жертвы догадок и злоупотреблений, которые обладают счастливой возможностью выжить вопреки этим манипуляциям, наконец подходят к периоду, когда их избавляют от питания грудного ребенка, и тогда смертность начинает снижаться. Своим спасением ребенок обязан тому питанию, которое потреблялось в последнюю очередь.

Многие болезни в грудном возрасте, которые определенно требуют изменений в молочном кормлении, имеют своей причиной фактор переедания. Это может быть переедание в момент, когда пищеварительный тракт ребенка требовал отдыха. Часто это следствие заслуживающих внимания физических и физиологических факторов. Сильный шум, перевозбуждение, перегревание, охлаждение, излишняя одежда, недостаток сна и отдыха, «инфекции», слабость, недостаток свежего воздуха, грубое обращение, избыточное купание и др.— все это факторы, способствующие угнетению пищеварительной системы как младенца, так и взрослого.

Здоровый проголодавшийся грудной ребенок может усвоить почти любую разумно приготовленную молочную смесь. Нездоровый ребенок часто нуждается в изменении подхода и окружения больше, чем в изменении питания. Выше говорилось, что регулярность питания часто приводит к перееданию и дискомфорту. Матери и врачи усвоили неразумную идею, будто младенцев надо кормить регулярно независимо от того, есть фактическая потребность в еде или нет. Но они не принимают во внимание каждодневные изменения в физиологических потребностях ребенка. Матерей предупреждают, чтобы они будили ребенка точно в назначенное для еды время (определяемое по часам), и большинство из них оказываются достаточно неразумными, чтобы следовать предупреждениям. Это приучает ребенка делать из приема пищи привычку, а не удовлетворять фактическую потребность.

Ныне распространенный способ кормления фактически затрудняет решение проблемы детского питания. Нет возможности приучить ребенка даже к самой полезной и легко усвояемой пище, когда его кормят таким количеством. При правильном кормлении небольшого труда составляет найти пищу, «подходящую» для ребенка.

В чем же великий секрет успеха кормления грудных детей? Д-р Тилден хорошо сказал: «Приспосабливайте детей к пище, но никогда не пытайтесь приспособить пищу к детям». Как? Легко! Запомните несколько простых правил:

1. Кормите ребенка естественной, то есть невареной, необработанной, нестерилизованной, нефальсифицированной, без химии, лекарств и добавок пищей.

2. Не перекармливайте ребенка. Делайте для него в день три умеренных приема пищи.

3. Давайте ему простую пищу. Не кормите такими сочетаниями продуктов, которые могут вызвать брожение.

4. Не кормите между приемами пищи и на ночь.

5. Если ребенок в плохом настроении, чувствует себя плохо, возбужден, устал, перегрелся, озяб или чувствует где-либо боль, не давайте ему еды. Не кормите его и при высокой температуре.

# Питание детей в возрасте от двух до шести лет

В здешнем зоопарке в Сан-Антонио надписи, предупреждающие посетителей не кормить зверей, гласят: «Всех птиц и животных здесь кормят научно обоснованно, правильной пищей и в нужном количестве для обеспечения их лучшего физического состояния. Кормление публикой кусочками и ненужными продуктами наносит им большой вред и является грубым нарушением, чего дирекция зоопарка не может допустить».

И в том же городе тысячи детей кормят неразборчиво, не по-научному и неполноценно. Дети больны, плохо развиваются, недоедают и лишены многих радостей жизни. Куда ни пойдете, везде увидите детей, кушающих сладости, пирожки, печенья, мороженое и прочие бесполезные вещи. С печеньями в обеих руках и карманами, полными обжаренных орехов, они давятся, заполняя свои маленькие желудки кислотообразующей пищей и лишая свои ткани ценных щелочных элементов. Дети часто становятся своего рода испытательным полигоном для различного рода патентованных продуктов питания, сиропов и даже лекарств, которые предлагаются публике и врачам предприимчивыми рекламодателями.

Родители часто жалеют своих детей, видя, что те лишены определенных продуктов, но их сожаления не к месту. Подобные сожаления, по существу, равносильны желанию продлить болезнь своих детей. «Когда родители достаточно разумны, чтобы понимать свой долг перед детьми,— говорил д-р Тилден,— они не будут их жалеть, ибо дети не питаются так, чтобы болеть». Слишком многие родители руководствуются не знаниями и разумом, а своими эмоциями и чувствами. Давайте детям те продукты, которые нужны им, и не культивируйте у них потребность во вредных продуктах. Если вы хотите воспитать вашего ребенка без врача, с прекрасным пищеварением, свободным от болезней, с хорошими зубами, крепким телом и ясным умом, следуйте содержащимся здесь советам и не давайте ему сахар, рафинированные крахмалы и любую переработанную пищу. Если же вы хотите увеличить доходы врачей и видеть, как ваши дети страдают и умирают, можете идти по «старому доброму пути», который повсеместно в моде.

Фрукты и овощи.Начиная со второго года жизни в рацион ребенка можно добавлять фрукты и овощи. Можно давать любой фрукт по сезону, если он созрел. Нет оснований опасаться какого-либо фрукта: персика, сливы, абрикоса, вишни, инжира, яблока, груши, винограда, банана и других, то есть всего, что входит в список фруктов и ягод. Давайте ребенку и мякоть, и все остальные части плода, а не только сок. Можно давать арбузы, дыни (простые, медовые) всех видов. Можно давать и все виды орехов, за исключением арахиса (который, по сути, не является орехом}.

Все свежие овощи можно давать как сырые, так и вареные, но предпочтительнее сырые. Можно давать шпинат, капусту, ботву свеклы и репы, спаржу, сельдерей, салат, помидоры, лук, тыкву, свежий зеленый горошек, брюссельскую капусту, цветную капусту и т. д. Можно давать также морковь, свежую кукурузу (не консервированную), свеклу, пастернак, козлобородник. Нет оснований опасаться кормить ребенка овощами при условии, что те свежие и должным образом не приготовлены. Берг рекомендует принимать овощи, картофель и богатые солями фрукты (яблоки, груши бедны ими) в пять-семь раз больше, чем мяса, яиц и злаковых, ибо в противном случае не может быть гарантирован перевес щелочных продуктов для удовлетворения потребностей в них растущих детей.

С этим я согласен. Беременные и кормящие матери должны таким же образом планировать и свою диету, если они хотят снабдить свое дитя соответствующими щелочами.

Потребность в белке.Растущий организм требует немногим больше белка, чем взрослый организм. Многочисленными исследователями было ясно и определенно показано, что разница между минимальным количеством, требуемым для поддержания веса, и оптимальной потребностью невелика. Любое превышение над оптимальной потребностью в белке не ускоряет рост. От перекармливания белками никакого выигрыша нет. «Азот — главный ингредиент белка — везде хорош как помощник, но плох как хозяин»,— говорил английский биолог X. Рейнхеймер. Поэтому лучше всего избегать переедания белка.

Пережевывание.С раннего возраста ребенок должен быть приучен к тщательному пережевыванию любой пищи. Лучше всего это делать давая ему в первый раз твердую пищу, которая требует разжевывания.

Многие матери кормят своих детей пюре, жидкими кашами и другой пищей, пропущенной через сито (видимо, так советовал педиатр), которую можно проглотить без жевания. Результат: дети так и приучаются не жевать. Никогда не давайте ребенку перетертую пищу или пюре. Если ребенок не может разжевать свою пищу, он не готов к этой пище.

Число приемов пищи.Устраивайте для ребенка три приема пищи в день, включая его три сосания, которые просто дополняются этой пищей.

Сочетания пищи.Необходимо соблюдать те же правила сочетания пищи при кормлении детей, что и при еде взрослых.

Разнообразие пищи.Идея о разнообразной, или общей, диете была и остается в большой мере преувеличенной как в отношении детей, так и взрослых. Ни в какой другой период истории человек не имел такого разнообразия в питании, какое он имеет сейчас. Но ему не следует есть любой продукт, который растет, только потому, что тот имеется в наличии.

Дети вполне естественно едят монотрофическую пищу. Они любят делать прием пищи из одного продукта. Родители обычно не разрешают им этого делать, находясь под влиянием «идеи» разнообразия и будучи убежденными, что мы должны иметь все пищевое разнообразие за один прием. Если бы детям давали естественные продукты, они могли бы безопасно и инстинктивно выбрать свою монотрофическую диету. Но позволить ребенку «монотрофический» прием из джема, хлеба, пирожного, сыра или макарон было бы неправильно.

Адаптация. Наблюдения привели меня к выводу, что дети более охотно, чем к любой другой, привыкают к диете, которую имела мать во время беременности и кормления. Эксперименты с некоторыми насекомыми показали практически то же самое. Мои будущие исследования выявят, насколько точны мои наблюдения. Если они верны, то открывают родителям путь к тому, как приучить своих детей к наилучшей диете.

Инстинктивный прием пищи.Было бы хорошо дать волю детям и позволить им есть, подобно животным, то и тогда, что и когда они пожелают, при условии, что продукты будут естественными, детей не заставят переедать, их вкусовое ощущение еще не извращено, а привычка к перееданию не укоренилась. Не приправляйте и не подслащивайте их еду, чтобы не стимулировать лжеаппетит и не принуждать их к перееданию. Давайте им простую, здоровую, естественную пищу и никакой другой и оставьте их наедине со своими природными инстинктами, дабы приучить их питаться продуктами, нужными для них. Покажите им хороший пример, и они последуют ему так же охотно, как следуют плохому.

Принудительная еда. Одно из самых общих преступлений, совершаемых против детей,— это принуждение их к еде, когда у них нет ни желания, ни потребности в ней. Многие матери жалуются, что их дети не едят, и заставляют их есть силой или обманом. Если нет желания есть, нельзя давать никакой пищи. Дети всегда будут кушать, если они голодны. Но если ребенок не голоден, оставьте его без еды. Его собственное чувство голода — лучший ориентир на то, когда он должен есть, по сравнению со всей мировой наукой по питанию и всеми диетологами, которые все знают о питании и все знают о нем неправильно.

Компания «Морзе, Уаймен и Хилл» заявляет, что детей «надо заставлять есть то, что им дают, независимо от того, нравится им это или нет, ибо детям и взрослым очень важно придерживаться общего рациона. Грудного ребенка надо принудить есть пищу, которую ему дают, даже если его придется держать за нос, чтобы заставить проглотить ее».

Это преступный совет, и следование ему — верный путь вызвать в ребенке антипатию к своей и любой другой пище, вызвав дух противоречия, Дух ребенка не так легко сломить и подчинить, как заявляют эти авторы. Дети сопротивляются насилию значительно дольше, чем взрослые подчиняются игу, и становятся рабами. Дети, которые отказываются есть в часы приема пищи, обычно те, кому разрешают проглотить печенье, пирожок, конфеты и другую подобную диетическую гадость между приемами пищи. Поэтому они не голодны, когда подходит время еды.

Но существует более глубокое объяснение, почему этот вид диеты «портит аппетит»: она заполняет желудок избытком денатурированных углеводов, и в порядке самозащиты природа отключает потребность в пище. Нет ненеобходимой пищи. Если ребенок не хочет шпината, а многие из них не любят его, имеются другие виды продуктов, такие же хорошие и даже лучше, которые им нравятся. Я наблюдал, как маленького ребенка держат за нос, чтобы он проглотил ядовитое лекарство, предписанное врачом.

Я не верю в подобный метод принуждения принять то ли невкусную пищу, то ли лекарство.

Отсутствие аппетита. Д-р Маккарисон считает отсутствие аппетита показателем неполноценной пищи. В предыдущей главе мы отмечали, что животные, посаженные на неминерализованную пищу, вскоре отказывались от нее, и их надо было кормить насильно. Экспериментаторы, которые сами перешли на неполноценную диету, например на диету из белого хлеба, отмечают то же самое. Маккарисон писал: «Мне кажется, что отсутствие аппетита является одним из самых главных признаков нехватки витаминов. Это — показатель защиты, первый сигнал наступающей катастрофы. Это должно сразу вызвать подозрение в отношении качества пищи любого больного, у которого может возникнуть такой признак».

Директор здешнего детского интерната говорил мне, что дети приходят в школу худые, бледные и без аппетита, а в школе, получая обилие фруктов и зеленых овощей, набирают вес, обретают нормальный цвет лица и хороший аппетит. То же самое я наблюдал в моей собственной практике, когда матери приводили ко мне своих тщедушных детей, жалуясь на отсутствие у них аппетита: «...я вынуждена заставлять его есть». Если ребенок явно страдает от недоедания и отказывается есть, это должно означать, что его защитные инстинкты восстали против дополнительного приема неполноценной пищи. Лишь правильно питающийся ребенок может иметь действительно нормальную (естественную) потребность в пище. Разборчивый аппетит ребенка должен навести родителей на подозрение по поводу его еды.

Д-р Макклендон заметил, наблюдая американских солдат в окопах, что, когда их рацион ограничивался яйцами, сахаром, шоколадом и сухим молоком, спрессованными в нечто подобное бисквиту, уже через два-три дня ими овладевала страсть к свежей пище, которая заставляла их отказываться от своего рациона. Он считает, что в природе такая страсть имеет огромную ценность для выживания и человека, и животного. Детей незачем принуждать есть то, что является натуральным и здоровым, если их правильно кормили с самого начала жизни, их аппетит и вкусы не испорчены сахаром, солью, перцем, специями и т. д. Слишком многие дети испортили свой аппетит вредной привычкой приправлять еду и культивированием тех же извращений и тех же ненормальных потребностей, что и взрослые. На хлеб и печенье они кладут джем или варенье, в молоко — сахар. Их часто кормят сладостями, пирожками, мороженым или бутербродами между приемами пищи и т. д. Поверх пищи намазывается майонез или же подобная гадость. Их аппетит оказывается столь забитым, а ощущение вкуса столь извращенным, что они больше не могут наслаждаться простой пищей. Когда же дети подрастают, их испорченный вкус, измученный аппетит и перестимулированный организм потребуют табака, алкоголя, изнеженности и секса в кинофильмах и книгах.

Дети являются жертвами заблуждения, будто им требуется много жира, сахара, крахмала, которые и породили современную однобокую и неполноценную диету. Эта диета фактически лишена минеральных солей и витаминов, а врачи и больные добавляют в нее несколько чайных ложек томатного или апельсинового сока и пресловутого рыбьего жира, чтобы восполнить недостаток. Рыбий жир и другие жировые эмульсии, добавляемые в пищу, уже перенасыщенную жиром, лишь способствуют усилению болезни.

Опасения еды.Можно сказать несколько слов о пище, в отношении которой у людей существуют необоснованные опасения. Фрукты особенно ценны своими минеральными солями, сахарами, органическими кислотами, витаминами и содержащейся в них дистиллированной водой. Однажды я видел, как маленький ребенок взял в магазине спелую сочную вишню и приготовился ее съесть. Его мама сразу сказала: «Не ешь, это не подходит для тебя. Когда выйдем, я дам тебе пирожное. А это не ешь». Какое печальное невежество!

Большинство взрослых заслуживают потери своих детей. Мои симпатии на стороне детей. Любой родитель, если того пожелает, может узнать истину о правильном уходе за ребенком. Но большинство из них слишком ленивы в своем мышлении и безразличны. Гораздо проще следовать традициям и привычкам. Если та мать хотела приучить своего ребенка вообще не брать фрукты в магазине, то она подошла к этому с неправильной стороны. Мысль, которую она передала своему ребенку, не в том, что тот не должен никогда брать того, что принадлежит другому, а в том, что нельзя вообще есть фрукт, будто он не годится, ибо от него можно заболеть. Длительное время бананы осуждались врачами, считавшими их неусваиваемыми. Но это было объявлено ложью гигиенистами, которые очень рекомендовали бананы. Ортодоксальные экспериментаторы ныне заявляют, что бананы, полностью зрелые, легко усваиваются. Но средний врач еще не дошел до этого. Бананы — полезная пища и имеют много витаминов.

Яблоки принадлежат к числу лучших из фруктов. Они богаты фосфорной кислотой и особенно полезны нервным и рахитичным детям. Они содержат много железа в его наиболее усваиваемом виде.

Клубника великолепна, она содержит сладкую кислоту, которая делает ее популярной как продукт питания. Она богата пищевым железом и пищевым кальцием. По количеству железа она превосходит все другие фрукты, кроме малины и инжира. Она содержит железа больше, чем большинство овощей, за исключением зеленого горошка и свежих бобов. Она также богата витаминами.

Детям полезны также ежевика, черная смородина, малина, черника и все другие ягоды. Их всегда надо есть свежими, без сахара, никогда не варить. Консервированные фрукты — это сладости. Никогда не ешьте эту гадость, полагая, будто это фрукты.

Сахар и мед нельзя потреблять ни с какими ягодами. Почти неизбежно брожение.

Если послушать уходящих в прошлое выскочек по части пилюль и сывороток, возомнивших себя посланниками Божьими по уходу за нашим здоровьем, то орехи тоже очень плохи и очень неусвояемы. Но орехи не неусвояемы. Они принадлежат к числу лучших из продуктов; если тщательно их жевать и не есть в конце плотного приема пищи, они довольно легко усваиваются.

Сырой крахмал не является неусвояемым, как обычно считают. Хорошо известно, что скот переваривает сырой крахмал легче и полнее, чем вареный крахмал.

Вредная диета.Не давайте ребенку переработанных крахмалов, рафинированных Сахаров, так называемых «завтраков». Корнфлекс, рисовые и пшеничные хлопья, продукты из отрубей, пшеничный, ячменный крем и т. д.— не подходящая пища ни для ребенка, ни для взрослого. Вся их громкая реклама — ложь. Ради Бога, не кормите своих детей этими продуктами! Овсянка, вероятно, худший из этих злаков и для взрослого, и для ребенка. Злаки принадлежат к числу наиболее трудно усваиваемых продуктов. Они определенно не входят в диету грудных и малолетних, у которых способность к усвоению крахмала еще очень слаба.

Привычка к печенью обычно следует за привычкой к сосанию. Грудной ребенок бросает соску и берется за печенье. Если ребенка ведут в церковь, театр, к друзьям, бабушке, у него обязательно должно быть печенье. Мать носит целую коробку печенья — пшеничного, или солоноватого, или типа «грэхем», или подслащенного: ведь ребенок каждые несколько минут должен получать печенье! Если же не получит, то он ухватится за мамино платье, начнет плакать и капризничать. Печенье ребенку дают, чтобы усмирить и успокоить его. Бедная мать! Бедный ребенок! Оба они недисциплинированны и невежественны. Мать является рабом своего испорченного ребенка и так же испорчена, как и он.

Вся жизненная программа у таких детей неправильна и нуждается в коренном изменении. Можно ли таких матерей заставить произвести нужную перемену? Хватит ли у них морального мужества, чтобы дать ребенку «выплакаться» и приучить его к лучшей жизни? Боюсь, что нет. Их эмоции берут над ними верх.

Детям дают чай, кофе, какао и шоколад, причем часто сами врачи прописывают эти ядовитые вещества. Их называют соответственно лекарствами, которые вызывают якобы определенные «физиологические» воздействия. Конечно, нежелательно, чтобы у детей жизненный старт начинался с подобного рода вредных привычек. Ничего хорошего не может выйти от сверхстимуляции, потери сна и перегрузки почек этими продуктами.

Сахар. Д-р X. Хей: «Без сомнения, крупнейшим бичом для детей в первые годы их жизни является общее мнение, будто сахар нужен для активности детей, давая им много калорий. И сахар, и пирожное являются злом; возражение против сахара есть возражение и против пирожных».

Сердце холодеет, когда видишь американских детей, глотающих в любое время печенье, пирожки, хлеб с джемом, конфеты, мороженое и прочую дрянь. О чем думают родители, давая детям эти веши? Уже вскоре дети становятся «сладкоежками», быстро узнают, что они могут получить то, что хотят, если только поплачут достаточно громко и достаточно долго. Многие ли матери и отцы обладают моральным мужеством устоять перед плачем ребенка, ведь им так его жалко! Они не хотят, чтобы он плакал! Их нервам так трудно вынести детский плач! Они — моральные трусы и сентиментальные медузы, которые калечат своих детей физически, умственно, эмоционально, социально и морально, ибо они не дисциплинировали себя для того, чтобы делать то, что правильно. Они сейчас избирают наилегчайший путь, мало задумываясь над тем, как они будут расплачиваться за это позже.

Ребенок быстро узнает, что, если ему поплакать всего несколько минут, ему не нужно будет есть шпинат, а взамен получит пирожное. Мать даст ему мороженое или сладость, если он закричит. Какому ужасному моральному уроку обучается ребенок!

Морзе — Уаймен — Хей: «Нет другого продукта, который вызывал бы большее нарушение пищеварения, чем сахар. Подобно тому, как говорят, что в деньгах коренятся все пороки, так же можно сказать, что в сахаре коренится причина всех нарушений пищеварения в детском возрасте. Более того, сахар — очень распространенная причина потери аппетита, он разрушает вкус к надлежащей пище. Кроме того, он более, чем что-либо, еще поражает детские зубы. Поэтому сладости никогда нельзя давать детям. Они не могут принести им добра, но могут нанести много вреда. Неразумно, конечно, заявлять, что два-три кусочка в день испортят пищеварение среднего ребенка или нарушат его нормальное развитие. Но дети, получающие в день два-три кусочка сахара, обычно хотят больше и, вполне возможно, получают больше. Действительно, некоторые сладости более концентрированны и менее усвояемы, чем другие. Но все они сделаны из сахара, а простой сахар вреден детям. Детей надо приучать не есть сахар в любом продукте. Нет возражений против небольшого количества сахара, положенного в продукт во время его приготовления, но нельзя класть сахар на продукт, когда он подается к столу» (пример того, «что в лоб, что по лбу» — сахар вреден и внутри продукта, и на продукте.— *Г.* *Ш).*

«Часто говорят, что сахар — необходимая часть диеты для детей. Это убеждение подкрепляют производители сахара и сладостей. Но это неверно. Углеводы желательны детям как источник энергии. Но они, однако, абсолютно не являются необходимыми, о чем говорит тот факт, что дети эскимосов растут без углеводов» (дети эскимосов не растут без углеводов.— *Г. Ш.*).

Сахар, конфеты, сиропы и т. д. тормозят желудочную секрецию и нарушают пищеварение. Это верно и для пирожных, и пирогов, и коричневого сахара, и печений из цельной пшеничной муки, и меда, и изделий из белой муки. Два-три кусочка сладкого в день, видимо, не принесут вреда детям. Но когда их добавляют в пирожное, пироги, джемы, белый хлеб, денатурированные злаки, насыщенные белым или коричневым сахаром, в картофельное пюре, пастеризованное молоко или другие денатурированные продукты, то это лишь усиливает и без того преимущественно кислотообразующую диету и еще больше лишает детский организм ценных щелочных элементов. Многие сладости содержат ядовитые добавки, сиропы и т. д.; с сахаром образуют плохие сочетания орехи, молоко и другие продукты.

Мороженое — это отвратительная смесь сгущенного, порошкового и пастеризованного молока, желатина, сахара или сладости ароматических веществ, консервированных фруктов. Оно не показано ни для ребенка, ни для взрослого. Ниже приводится цитата из статьи национального журнала производителей мороженого «Мороженое» (июль 1928 г.), озаглавленной «Специалист одобряет мороженое»: «В течение многих лет один из ведущих педиатров д-р Л. Хауэлл (штат Огайо) прописывает мороженое в качестве детского питания. Доктор Хауэлл заявляет, что мороженое оказалось идеальной пищей для детей, страдающих от недоедания, и в ряде случаев спасло их от смерти. По его словам, гомогенизация молока и сливок в процессе приготовления мороженого делает этот продукт особенно усваиваемым, что является важным фактором в детском питании».

Но это — чистейшая чепуха, известная своей ложью и человеку, сделавшему приведенное высказывание. Д-р Е. Макколум еще в 1926 году писал: «Нет привлекательнее молочного продукта для семьи, чем хорошее мороженое. Мы постоянно настаивали на необходимости пить больше молока, ибо его количество, потребляемое в среднем человеком, еще очень мало. Более частая подача мороженого к семейному столу — один из легчайших путей введения молока в диету, особенно детей, которые не любят молока, а также тех взрослых, которые любят пищу с выраженными ароматами».

Людям, которые стали молочными фанатиками, безразлично, как влить в вас молоко, лишь бы его приняли. Но почему дети перестают любить его? Если молоко столь необходимо, почему тогда природа так разделяет спрос и предложение? В противовес обычной чепухе о мороженом я предлагаю следующее высказывание д-ра Морзе: «Мороженое, содовая вода с мороженым и прочие напитки всегда нежелательны и обычно вредны детям. Они вредны главным образом из-за содержащегося там сахара, частично из-за холода, частично из-за своей концентрации и частично из-за того, что обычно принимаются между приемами пищи. Детям лучше совсем обойтись без них. Мороженое, вероятно, менее вредное из них. Ванильное мороженое не так концентрированно, как другие его виды. Большинство людей так хотят воспользоваться случаем, чтобы повредить здоровью своих детей ради временного удовольствия, что мы нашли бесполезным пытаться полностью исключить мороженое из диеты детей. Мы поэтому в качестве компромисса позволяем детям раз в неделю простое ванильное мороженое без соуса к нему».

На собрании дантистов несколько лет тому назад было сделано сообщение, что вместо молочных сливок при изготовлении мороженого используют животный жир, срезанный с туш животных на бойне. Так вашим детям, теперь в мороженом, продают лярд и нутряное и перетопленное сало! А подкупленные «специалисты» уговаривают вас съедать ежедневно по тарелочке мороженого и при этом заявляют, что мороженое — «здоровая пища»!

Ни во что не добавляйте сахар, соль или соду. Привычка нейтрализовать кислоту лимона добавлением соды в лимонный сок и бесполезна и вредна.

Мясо никогда нельзя давать детям до шести лет, а лучше не давать его вообще. Мясные бульоны практически бесполезны. Они действуют скорее как раздражители, не являясь продуктом питания, и не должны предлагаться детям. Яйца не полезны ни детям, ни взрослым. Маринады неусвояемы и не годятся в пищу.

Рыбий жир. Рыбий жир нельзя рассматривать как питание. Его использование в качестве лекарства охватывает несколько столетий, но «магические» свойства открыты лишь недавно.

В течение нескольких лет его прописывали только от рахита и для профилактики. Сейчас его, должно быть, прописывают как лучшую пищу и еще в помощь солнцу или по меньшей мере ламповому свету. А самому солнечному свету пока не уделяется большого внимания!

Интересно заявление д-ра Хартера: «Прием через день от шести до десяти капель рыбьего жира, с увеличением этого количества по мере роста ребенка, пока в возрасте двенадцати лет он не будет принимать три раза в неделю по пол-ложки — звучит почти как заклинание». Далее он добавляет: «Кажется, остается лишь шаг от жира из рыбьей печени до экстракта из лягушачьих языков».

Я никогда не употреблял рыбьего жира, но на мою долю выпало лечение детей, которым его давали более или менее длительное время, но безрезультатно. Я наблюдал осложнения, которые, убежден, были результатом его потребления. Я советую всем родителям не давать детям рыбий жир.

Когда впервые были открыты Гавайские острова, их обитатели, одни из самых здоровых людей в мире, не имели ни молока, ни рыбьего жира, ни злаков. В их диете отсутствовали эти вещи в течение многих веков, вероятно, начиная с I века н. э., когда, как полагают, появились на этих островах первые люди. Их великолепные тела и большая энергия — доказательство того, что «необходимые» элементы не являются необходимыми.

# Напитки

В понятие «напитки» мы включаем только чистую воду. Никакая другая жидкость не заслуживает этого названия. Прочие жидкости, которые тоже обычно относят к напиткам, являются питанием или ядами и должны входить в соответствующую классификационную группу.

Жажда — это потребность в воде, а не в пище или так называемых безалкогольных напитках. Фруктовые соки, молоко и прочие жидкости есть пища и должны рассматриваться как таковые.

Вода поддерживает все пищевые процессы — пищеварение, всасывание, транспортировку в организме, ассимиляцию, диассимиля-цию, выведение отходов. Вода — главный регулятор температуры тела, ее роль подобна роли воды в радиаторе автомобиля.

Некоторые из наиболее важных функций воды следующие:

1. Она — существенный элемент всех тканей, клеток, жидкостей организма — крови, лимфы, секреций и т. д.

2. Она поддерживает питательные вещества в растворенном состоянии и служит агентом по транспортировке пищи в различные части тела.

3. Поддерживает в растворенном состоянии отходы и токсины и служит агентом по выведению их из организма.

4. Делает различные слизистые оболочки в организме мягкими и предотвращает износ их поверхности от трения.

5. Регулирует температуру тела. Организм постоянно выводит воду, которая должна пополняться. Он получает много воды из пищи в виде соков. Другая часть поступает от питья воды. Значительная часть выпитой воды становится составной частью тканей, то есть «живой водой». Лучшими являются свежая дождевая вода и дистиллированная. Дистиллированная вода — не «мертвая», как неумно говорят некоторые. Чистая горная вода также прекрасный напиток.

Питьевая вода должна быть как можно чище. Жесткая вода, минеральная вода и прочие подобные жидкости наносят вред соответственно количеству содержащихся там минералов. Это заблуждение, будто минеральная вода целительна, оно старо и нанесло огромный вред бесчисленному количеству людей.

Одна из догм современной так называемой «науки», будто человек должен пить много воды. Людям рекомендуют ежедневно выпивать положенное количество воды независимо от качества и количества принимаемой пищи, характера окружающей среды, рода занятий и т. д. и не принимая во внимание инстинктивные потребности организма. Им советуют пить даже тогда, когда нет жажды, приучить себя выпивать по стакану воды через равные промежутки времени. Обычная рекомендация — шесть стаканов между приемами пищи. Я не верю в заведенный раз и навсегда питьевой режим, равно как и пищевой. Нет и никогда не было необходимости в определенном ежедневном количестве воды. Многие вообще годами обходятся без нее. Характерно, что догму «пить много воды» поддерживают и те, кто советует не есть до наступления истинного голода, и те, кто проповедует обжорство и потакание капризам аппетита. Но спрашивается, почему надо пить, когда нет жажды? Разве организм не знает, когда ему нужна вода?

Необходимо осознать великую важность чистой воды. Но это не значит, что мы постоянно должны вливать в желудок воду.

Человек, занятый активным физическим трудом в летнее время, нуждается в большем количестве воды, чем чиновник, сидящий в тени около вентилятора, который водит пером или управляет счетной машиной. Летом нам нужно больше воды, чем зимой; больше днем, во время работы, чем ночью, во время отдыха.

Чем больше человек ест, тем больше воды требуется. У находящегося на голодании слабая жажда. Человек, потребляющий главным образом свежие фрукты и зеленые овощи, получает из них большое количество воды в ее чистейшем виде. Такой человек меньше нуждается в воде, чем тот, чья диета в основном сухая. Если с едой принимать молоко, то это уже большая добавка жидкости.

Потребности организма в воде зависят от возраста, пола, активности, времени года, климата и т. д. При данных условиях нужно определенное количество воды, и организму безразлично, из какого источника она поступает. Он прекрасно удовлетворится соками фруктов и овощей или водой в молоке. Поэтому дети, находящиеся на молочной диете, или взрослые, потребляющие много сочных овощей и выпивающие большое количество соков, не имеют вообще или имеют очень небольшую жажду.

Твердого вещества мало в молоке, которое почти целиком состоит из воды. Процент воды в молоке — больший по сравнению с водой в организме малолетнего ребенка. Поэтому нет оснований давать много воды ребенку, находящемуся на молочной диете. Если его в дополнение к молоку питать фруктовыми соками (тоже почти целиком состоящими из воды), то не надо давать ему еще и воду. В течение первого года жизни у ребенка нет потребности в другой воде, кроме той, которая содержится в молоке и фруктовых соках. При таком режиме его рост выше среднего уровня.

А как у взрослых? Большинство зеленых овощей и свежих фруктов содержат более высокий процент воды, нежели организм взрослого. Если в его рацион входит достаточно большое количество этих продуктов, не требуется дополнительной жидкости в виде воды.

Д-р Лэм (Англия) считает, что человек по самой своей природе не пьющее животное. Д-р Элкотт и другие представители вегетарианской школы прямо доказали на экспериментах, что те, кто придерживается исключительно растительного рациона и вводит в него большой процент фруктовых соков и сочных овощей, может поддерживать в здоровом состоянии организм и нормально питать его без употребления воды. Д-р С. Ленел (Англия) также выступала против воды.

Если оплодотворенное яйцо какого-либо животного поместить в воду и понаблюдать некоторое время, то можно увидеть, что вес яйца увеличится в тысячу раз против первоначального. Яйцо развивается, несмотря на полное отсутствие питательных элементов, и только на воде. Очевидно, что такой рост ненормален, и клетки, образуемые в подобных условиях, дефектны и слабы. Такой рост может происходить лишь в ограниченных пределах, а раздутые от жидкости клетки далеки от идеальных.

Переполненные жидкостью протоплазмы растений, погруженных в воду, ослабляют и даже убивают их. Излишек жидкости вызывает сильный водянистый рост, а длительное пребывание в воде губит растение быстрее, чем засуха. Если насильно влить в человека или животное большое количество воды, она вызовет все симптомы алкогольного опьянения. Нет никакого выигрыша от чрезмерного потребления воды когда бы то ни было. Это ведет лишь к переполнению его тканей и жидкостей в организме и к снижению активности клеток. Способность крови к абсорбции и переносу кислорода понижается, и организм ослабевает. Пота выделяется у человека тем больше, чем он больше пьет. Но чрезмерная потливость ослабляет организм. Наблюдения показывают, что страдают от жары как раз те, кто пьет воды больше других. Можно подумать, что они больше пьют, потому что жара вызывает и большую жажду. Но если тех же людей убедить пить меньше, их потливость уменьшится, этим самым убедив их в том, что чрезмерное питье и было в основном причиной большего выделения пота. Вряд ли небольшой излишек воды в какой-то отдельный случай вреден. Но я считаю, что наиболее безопасным является правило «пейте мало, не больше, чем требует жажда». Ложная жажда, вызываемая солью или другими раздражителями, не должна удовлетворяться. Я не вижу здравого смысла в потреблении воды при отсутствии действительной физиологической потребности только потому, что кто-то произвольно решил, что мы должны пить много. На основании моих собственных наблюдений и опытов я знаю многих, кто наносит себе вред питьем слишком большого количества воды.

Д-р Тролл резко осуждал «неразборчивую практику обильного питья». Он говорил, что видел «немалый вред от этого». Д-ра Калли, Джонсон, Вильсон, Раусе (Школа гидропатии) в резкой форме и справедливо отвергали рекомендацию о необходимости большого количества питьевой воды для человека, содержавшуюся во многих работах по водолечению. Д-р Тилден хотя и придерживался той же рекомендации одно время, но впоследствии сам же и осудил ее. Не одобрил ее и покойный д-р Линдляр.

Если мы говорим, что воду надо пить в соответствии с требованиями инстинкта, тогда встает вопрос: а сколько требует воды инстинкт? Какая часть нашей жажды исходит от привычки и какая от механического раздражения? И какая ее часть является нормальной? Является ли ненормальная жажда лучше ненормального аппетита?

Питье воды может стать привычкой так же, как и многое другое. Те, кто привык к приему большого количества воды, будут всегда испытывать «желание» выпить еще. С другой стороны, потребление соли, специй, приправ, жирных блюд, концентрированной пищи, мяса, яиц, сыра, сахара, крахмала и других создает раздражение, которое обычно ошибочно принимается за жажду. Но вода не удовлетворит такую «жажду». Можно наполнять водой желудок каждые пять минут и все же оставаться «жаждущим». Если в этом случае воздержаться от питья, так называемая «жажда» будет удовлетворена гораздо быстрее.

Полагают, что люди обращаются к сильным напиткам потому, что простая вода не устраняет такую «жажду». Возможно, что это и правильно. Но если «жажду» выдержать, она будет удовлетворена за счет выделения нормальных секреций, и тогда почти неотступное желание воды пройдет. Если же выпить воду, секреции не выполнят этой роли, а вода, попав в желудок, просто смоет их.

Те, кто стремится выполнить работу организма за него и боится доверить ему совершить ее естественным путем, будут, конечно, возражать против использования секреций для утоления «жажды» и утверждать, будто они отберут у организма много воды. Но это возражение неправильно от начала до конца. Секреции как раз и могут удовлетворить «жажду», в то время как вода не может этого сделать. Кроме того, секреции предотвращают гниение и разложение в пищеварительном тракте, вода же способствует этим процессам. И наконец, секреции в таких случаях не растрачиваются, а реабсорбируются в организме.

Разве мы говорим обжоре: «Ешь все, к чему зовет аппетит» или сатиру и нимфоманьяку; «Наслаждайся всем, к чему побуждает желание»? Если нет, то можем ли сказать человеку с извращенной жаждой: «Пей всё, что требует жажда»? Подобный совет полезен, только когда жажда нормальная.

Сколько же нужно пить? Я не знаю. Это то же самое, что ответить на вопрос, сколько надо есть, дышать, спать. Вы ответите: «столько, сколько требует природа». Но сколько требует природа, например, воды? Как говорилось, это зависит от ряда обстоятельств и условий — количества и качества съедаемой пищи, объема и характера выполняемой работы, климата, возраста, пола и других факторов. В этом деле нельзя дать никаких твердых и скоропалительных ответов. Разумный человек и не будет пытаться это делать. Часто говорят, что наш организм требует определенного минимума воды ежедневно. Это, несомненно, правильно. Но это ни в коем случае не значит, что мы всегда должны выпивать одинаковое количество воды. Ее может оказаться и много и мало.

Питье вместе с пищей: многие защищают прием воды вместе с едой. Но животные и дикари воздерживаются от нее в этих случаях. Питье с едой или вскоре после нее несовместимо с хорошим пищеварением. В процессе еды в желудок направляется большое количество пищевых соков. Если принимается жидкость — вода или какая-либо другая,— эти соки разбавляются. Вода уходит из желудка за 10—15 минут и уносит с собой соки. Пища оказывается лишенной их, и пищеварение сильно затормаживается. А за этим следуют и гниение, и брожение.

Далее, питье воды и других напитков во время еды ведет к быстрому проглатыванию пищи. Пища смывается водой вместо того, чтобы быть правильно пережеванной и пропитанной слюной. Многие части пищи — сухие и требуют значительной обработки слюной прежде, чем будут проглочены. Смыв их водой мешает завершению этой первой и необходимой стадии пищеварения. Выпейте воду до еды, и железы рта удовлетворят потребность в жидкости, выделив обильное количество пищевых соков. Питье воды с едой или сразу после нее приводит также к расширению желудка. Хроническое несварение, гастриты, язвы, даже рак — таково логическое развитие при подобной практике питья.

За едой часто следует фиктивная жажда. Особенно если пища была соленой, жирной или острой. Такую «жажду» надо игнорировать. Если жажду, появившуюся после еды, не удовлетворят водой, ее удовлетворят пищевые соки, которые к тому же принесут с собой достаточное количество энзимов, способных предотвратить брожение и обеспечить правильное пищеварение. Прием жидкостей с едой или сразу после нее препятствует действию всех пищеварительных секреций и приводит к неусвоению. Можно выпить воду совершенно без опасений за 15—20 минут до еды.

Человек, потребляющий фрукты, зеленые и сочные овощи, избегающий специй и преодолевший старую привычку к питью, будет иметь мало побуждений к ней во время еды или непосредственно после нее. И пусть он не опасается вредных последствий из-за этого для своего здоровья. Можно его заверить, что от этого оно будет улучшаться, и быстро. Питье с едой — вообще частая причина переедания, ибо вода стимулирует аппетит, а иногда даже делает его непомерным.

Д-р Тролл пишет: «Некоторые хвастаются зверским аппетитом благодаря тому, что выпивают за день от 20 до 30 стаканов воды. Но я никак не могу понять преимуществ такого «зверского аппетита». Обычно он говорит о сильном вредном раздражении желудка».

Дистиллированная вода. Это выпаренная вода и реконденсированная охлаждением. При этом процессе минеральные вещества, растворенные в воде, остаются в осадке, и вода получается практически чистой. Путем дистилляции можно сделать практически чистой самую жесткую и грязную воду. Однако некоторые ядовитые газы, содержащиеся в воде, не выводятся в результате дистилляции. Поэтому для этой цели лучше использовать какую-либо другую воду.

Природа занята беспрерывной дистилляцией воды. Не было бы этого, и вода на земле стала бы загрязненной и зловонной, непригодной для использования. И, несмотря на это, природная вода все же более или менее нечистая, а некоторая ее часть — очень нечистая. Жесткие воды полны нерастворимых и взвешенных частиц. Поверхностные воды наполнены органическими веществами. Даже свежая дождевая вода содержит газы и пыль, попадающие в нее при выпадении.

Продистиллированная и аэрированная вода имеет вкус только что выпавшей дождевой воды. Она мягкая, ибо лишена минералов. Она содержит так мало нечистоты, что представляет собой лучшую из всех питьевых вод. Говорят, что она «неестественна». Она так же «неестественна», как и чистейшая дождевая вода. Говорят далее, что она «мертвая». Но нет такого понятия, как «живая» вода. Вся вода безжизненна. Говорят также, что организму нужны минералы, содержащиеся в воде. Он действительно нуждается в них, но, как было уже показано, в форме органических солей, которые получают из пищи.

Другой довод против дистиллированной воды: она будто бы вызывает разрушение зубов и размягчение костей. Но у этого возражения нет оснований. Наблюдения показывают, что разрушение костей очень распространено среди людей, которые постоянно пьют жесткую воду. Утверждают, что «влечение» дистиллированной воды к минералам вынуждает ее забирать минералы из пищи и поэтому организм не получает пользы от такой пищи. Но это уже извращение физиологии. Одна из функций воды в организме, как известно, взять минералы из пищи и снабдить ими клетки и ткани. И насколько же абсурдно возражение против потребления дистиллированной воды именно потому, что она выполняет эту функцию лучше, чем загрязненная вода!

Минеральная вода.«Согласно теории антинатуралистов,— пишет д-р Освальд,— инстинкты человека вступают в заговор с целью погубить его. Все, что приятно на вкус, является пагубным, и потому отвращение и полезность для здоровья оказываются синонимами. Каждому известному яду приписывают целительные свойства, а фруктам, свежему воздуху, холодной ручьевой воде — всевозможные ужасные качества».

Чтобы быть последовательными, они делают исключение для минеральных источников. Источники вод с большим содержанием железа и серы, видите ли, очень полезны для здоровья.

Уединенные горные места с такими источниками становятся любимыми местами пребывания больных. Люди с больным желудком покрывают тысячи миль, чтобы попасть к источнику, который отдает запахом тухлых яиц и скипидара.

Соленые и сернистые минеральные воды действуют как очистительные потому, что организм старается быстрее избавиться от этой вредной воды. Пребывание длительное время на таком источнике приучает толстый кишечник к минеральному раздражителю, отсюда хронические запоры, которые так часто наступают после возвращения домой. Понятно, ведь при отсутствии раздражения усталые органы уходят на отдых.

В 1930 году хозяева города Ситон Делавар (Англия) в целях рекламы целительных свойств своих минеральных вод наняли химика для их анализа. Было обнаружено, что своеобразный аромат вод есть следствие того, что недалеко жившие горняки отмывали в этой воде кухонным мылом своих породистых собак. Другой случай: несколько лет назад источник в одном из пригородов Горхэма использовался для лечения больных. Его называли «панацеей» от всех болезней. Популярность его была так велика, что были начаты работы по его дальнейшему совершенствованию. В ходе работ недалеко была обнаружена течь в трубе для сточных вод. Когда ее ликвидировали, «источник» быстро стал высыхать, к неудовольствию его хозяев и возмущению пациентов. Так приходят и уходят «исцеления». Но ни врачей, ни больных не оставляет предрассудочная вера в такого рода лечения. Те, кто пил вытекшую сточную воду или принимал ванны Фидо (подобно тем, кто верит в ядовитые лекарства, грязи, сыворотки от больных животных, «чудесные» машины и аппараты, «цветные огни», электротоки, метафизические формулы и пр.), видимо, поехали куда-нибудь еще для такого же лечения. Собачий суп Ситона Делавара и стоки Горхэма «подействовали» на их болезни так же, как и знаменитые воды из минеральных источников.

Вроде бы все эти методы лечения, какими бы абсурдными, фантастическими и вредными ни казались, могут привести к действительному излечению. Но рано или поздно оказывается, что, как показывает практика, все лечение «летит на воздух».

Лекарственные воды.Министерство здоровья (?) больше не разрешает пить чистую воду. В питьевую воду в городах добавляются йод, хлор, известь, квасцы и пр. Это принудительное, массовое и неразборчивое лекарственное «лечение» населения стало возможным благодаря тому, что в Америке существует государственная медицина. Примеры: небольшой город Форт Лордердаль (штат Флорида) использует в качестве добавки в питьевую воду (за три месяца) 40 тысяч фунтов квасцов или фунт на душу населения в месяц. Город Колумбус (штат Огайо) закупил для этой же цели 8 тысяч тонн извести, 3 тысячи тонн кальцинированной соды, 1200 тонн сернистой кислоты, 500 тонн бокситов, 500 тонн кокса и 8 тонн жидкого хлора.

Не буду анализировать каждый из этих ядов. О йоде будет сказано ниже. Здесь же ограничусь хлором. Хлорированная вода -— вода, имеющая в своем составе хлор, неорганический кислотообразующий минерал, добавляемый для уничтожения тифозных микробов. Хлор — яд, и если его положить в количестве, достаточном для уничтожения микробов, то этого же количества будет достаточно и для уничтожения вообще всей животной и растительной жизни. Такой воды нужно опасаться больше, чем тифозных микробов.

Все яды, если их постоянно употреблять, имеют кумулятивный характер. Хлорированная вода в городах убивает если не сразу, то постепенно. Опрыскивание лужаек такой водой поражает траву, цветы и вредит почве. В Торонто (Канада), где хлорированную воду употребляли в течение многих лет, заболевания тифом, однако, не снижались. В период 1921 — 1925 годов в этом городе умерло от тифа больше, чем в городах Кингстон, Кобург, Кор-нвал, Бруквил, Беллевил и Гамильтон, вместе взятых, которые использовали воду нехлорированной.

Мы говорили о тщетности усилий. Но надо сказать и об их последствиях. По заявлениям некоторых городских властей, даже пар из радиаторов, заправленных хлорированной водой, вызывал смертельные случаи. Оказывается, жертвы погибали от такого же газа, что и солдаты в годы первой мировой войны, получившие отравления в ходе газовых атак. Кипячение воды изо дня в день может заполнить этим газом комнат. Еще большая концентрация минералов, выпадающих в осадок, который и переносится в приготовленную на такой воде пищу. По словам президента «Лиги защитной диететики» профессора Хартера, «самое плохое — это замедленность, с которой срабатывает эта чертовщина, и отсутствие симптомов, пока болезнь не вступит уже в неизлечимую стадию». Д-р Кларк (Лондон), автор медицинского словаря, видный ученый, приводит длинный список человеческих болезней, возникших от постоянного и длительного потребления воды, содержащей официально разрешенный процент хлора. Среди этих болезней — простуда, катары, острый ревматизм, воспаление и изъязвление рта, злокачественные и простые прыщи и нарывы, карбункулы, крапивная лихорадка, сморщивание, пожелтение и сухость кожи. Даже если хлор в воде сразу и не вызывает эти болезни, он все равно не убивает микробов, которые, как считают, приносят эти болезни.

# Как укреплять зубы

В томе 1 было указано, что зубы человека от природы такие же крепкие и надежные, как и у низших животных. Геологи и палеонтологи находят черепа давно умерших людей, зубы которых не имеют никаких признаков загнивания, а эмаль почти вдвое толще и гораздо крепче, чем эмаль у зубов современных людей. Сегодня большая часть современного человечества — это раса зубных калек. Мы сталкиваемся с тем, что наши зубы начинают портиться еще в детстве, фактически дупло в них имеется уже при прорезывании.

В 1913 году доктор А. Ф. Фут в шести клиниках обследовал 1694 ребенка и нашел здоровые зубы только у 11 ребят. В своем отчете Нью-йоркскому обществу дантистов он писал: «Почти у каждого ребенка шестилетние коренные зубы испорчены полностью или частично. Во многих случаях они были испорчены при прорезывании. Дефекты были столь сильные и далеко зашедшие, что даже правильное лечение дало бы малый эффект». Д-р Л. Голдштейн (Нью-Йорк) писал: «В результате обследования 400 школьников в моем районе (Бронкс) мне не удалось увидеть ни у одного здоровыми все шестилетние коренные зубы. Все они почти у каждого школьника были полностью испорчены. Я не встречал ни одного американского школьника, у которого все зубы были бы совершенно здоровыми. Среди взрослых пациентов я встретил лишь одного человека — молодую женщину — с совершенно здоровыми зубами».

Шестилетние коренные — первые из временных зубов, которые прорезаются. Они у человека должны остаться на всю жизнь.

Почему же они портятся уже в детстве? Почему в них дупло уже при прорезывании?

Ясно, что такие зубы нельзя спасти чисткой. Их надо спасать еще до прорезывания. Или их уже ничто не спасет. С порчей зубов связано нечто более важное, чем «загрязненность» поверхности зубов и рта. И пока это не будетпонято всеми родителями, не будет надежды на спасение когда-либо зубов у наших детей. Д-р X. В. Мак-миллан (Цинциннати) пишет: «Для тех, кто сейчас внимательно следит за состоянием зубов у пациентов государственных и частных клиник, совершенно очевидно, что заболевания зубным кариесом десен увеличиваются с каждым днем. И это несмотря на рост числа зубных врачей, на разнообразие патентованных и персонально изобретенных зубных щеток, средств от пиореи и паст для массажа десен, несмотря на щелочные, кислотные, нейтральные, слизерастворяющие и пленкоразрушающие зубные пасты и очищающие рот составы и несмотря на усилия зубных врачей, стремящихся помешать росту зубных заболеваний путем аппликаций или очищений поверхности зубов теми же методами, что неопытный врач пытается лечить наружными аппликациями обычную болезнь».

Несмотря на комбинированное лечение всеми этими методами, болезни зубов и десен прогрессивно растут, вызывая боль, дискомфорт, нервные расстройства, нарушения пищеварения и местную инфекцию, пока отчаявшийся больной после безуспешной борьбы не остается без зубов, освободившись от органов, которые при нынешнем подходе могут считаться с физиологической точки зрения просто «излишними».

Как заявил председатель Йоркширского отделения Британской медицинской ассоциации д-р X. Дж. Моррис, «утверждение, будто чистые зубы не портятся,— чистый абсурд, ибо при нынешнем режиме питания зубы нельзя содержать в чистоте. Мы уже достаточно насмотрелись, чтобы потерять веру в чистку зубов, и настало время, чтобы эту веру потеряли и люди. Старые взгляды надо заменить новыми, современными». По словам д-ра Макмиллана, фактически зубная щетка не попадает в пространство между зубами или в их основание, в «карманы» и в воспаленные места. Места, где прежде всего и начинается загнивание, не затрагиваются чисткой. Как и раньше, все, что делают средства очищения, — это очищение и без того самоочищающихся поверхностей. Правильно ли говорить больному, что чистый зуб никогда не испортится, когда часто его невозможно сделать чистым?

Правильно ли приказывать ребенку чистить зубы, чтобы они не портились, когда он часто видит родителей, по нескольку раз на день чистящих зубы и тем не менее имеющих кариесы. Я встречал детей с полностью испорченными зубами, несмотря на постоянное и частое употребление зубной щетки. Эмаль стачивалась до десны, зубы «объедались» так, что были похожи на иголки, у десен они были черными и часто покрыты зубными камнями.

Зубным врачам и тем, кто производит зубные щетки и пасты, глупо говорить таким детям и их родителям, что «чистый зуб никогда не портится». Родителям советуют часто проверять у зубных врачей зубы своих детей и лечить все нездоровые первые зубы, поскольку якобы челюсти не будут развиваться правильно, если будут потеряны временные зубы, и следующие будут из-за этого портиться. Это пример того, как телегу ставят впереди лошади. Потеря зубов не вызывает неправильного развития челюстей, как и порчу постоянных зубов.

И болезни постоянных зубов, и неправильное развитие челюстей, и потеря первых зубов происходят по одной общей причине. Сахар и фруктовые кислоты не приносят вреда здоровым зубам. Здоровые зубы, которые на целые месяцы помещали в сахарный раствор или фруктовую кислоту, не обнаруживали следов эрозии. Это было доказано д-ром Е. X. Тьюрисоном и другими исследователями. Сахар может причинить вред зубам, только попадая в желудок и в кровь и нарушая тем самым метаболизм. Чистый (коммерческий) сахар обладает сильным влечением к кальцию. При потреблении сахара в значительных количествах он лишает ткани, в том числе ткань зубов, кальция. По словам д-ра Хью, «только при общем поломе организма потребление сахара вызывает кариес». При лечении пиореи крахмалы, сахар (включая пирожные и сиропы) необходимо исключить из диеты. Не повреждает зубную эмаль и молочная кислота. Ни один проведенный опыт не показал, что какая-либо бактерия при культивировании ее на зубах может вызвать зубной кариес. Бактерии если и участвуют в образовании кариеса, то играют при этом крайне подчиненную роль и в условиях, наиболее благоприятных для их деятельности и роста, все же не в состоянии вызвать кариес, если организм обладает нормальной сопротивляемостью. Порчу зубов приписывают действию бактерий и их кислот на зубы.

Рассказывая о своих экспериментах на обезьянах, у которых зубной кариес вызывался дефектами питания, и касаясь, в частности, теории о связи кисломолочных бактерий с порчей зубов, д-р Хью заявляет: «Прежде чем изучать влияние нехватки витамина С на зубы обезьян, разрешите напомнить вам, что все наши усилия воздействовать на эти зубы путем ферментации (брожения) в течение длительных отрезков времени с помощью пищи и инъекций микроорганизмов, связанных с кариесом, были безуспешными, пока питание было нормальным».

Все эксперименты д-ров Хью и Хэтча в США и Дж. Макинтоша, У. Джеймса и Лазаруса-Барлоу в Англии, пытавшихся вызвать зубной кариес с помощью кислотообразующих бактерий, закончились безрезультатно. По словам Хью, «пока диета нормальная, было невозможно вызвать пиорею с помощью ферментации (брожения) во рту или вводя с пищей или с инъекциями бактерии, считающиеся наиболее активно связанными с зубным кариесом».

Существует более глубокая причина загнивания зубов, нежели микробы, попадающие на поверхность наших зубов. Именно эта причина и оказывает свое губительное влияние на рост и развитие зубов. Эта причина уходит вглубь — в утробную жизнь ребенка, когда формируются и начинают развиваться зубы.

Если это не так, почему так много испорченных зубов уже при их прорезании? Они маленькие, деформированные, скошенные, изъязвленные, с дуплом и другими свидетельствами своего неправильного строения, с неспособностью противостоять факторам их повреждения. Так, часто приходится видеть шестилетние корневые зубы с дуплом при их прорезании. Для того чтобы предотвратить подобное положение, требуется нечто более фундаментальное, нежели зубная щетка и осмотр зубов дважды в год. И нечто более важное нужно для сохранения таких зубов.

Масштабы порчи зубов столь огромны, а ее причины таковы, что с этим нельзя справиться путем чистки и пломбирования зубов. Никакая чистка не может сохранить их, если питание будет неправильным. Дать результаты может только радикальная программа.

Очищение зубов от винного камня, которое предназначено для спасения десен, а не зубов, мало что даст, пока не будут внесены изменения в питание и питье. Отложения у шейки зубов кальция и остатков пищи — от слюны и от извести, при большом потреблении жесткой воды. Часто эти отложения образуются быстро.

Питание.Неправильная диета и дефекты питания после рождения ребенка легко приводят к неправильной структуре зубов, как временных, так и постоянных. Месяцы до рождения и дошкольные годы являются истинно «золотым веком» для предотвращения порчи зубов. Если не задумываться о требованиях к зубам ребенка, пока они не прорезались, все шансы за то, что при современной диете зубы ребенка будут дефектными и недолговечными. На мать ложится ответственность за правильное питание зубов в период беременности и период грудного кормления ребенка. Эта ответственность не только перед ее ребенком, но и перед собой. Ибо, если она не обеспечит эмбрион и младенца необходимыми элементами питания, природе придется изъять их из собственных тканей матери. Пострадают ее собственные зубы и, возможно, ее кровь и другие ткани вследствие закона природы охранять дитя за счет матери.

По словам д-ра Хью, «дефекты, обнаруживающиеся в зубах ребенка, как правило, по крайней мере частично являются результатом дефектов питания матери до рождения ребенка и неправильного питания его в младенческом возрасте. Обязанностью медицины все больше становится забота о состоянии зубов беременной женщины. Питание, которое защищает зубы от больших требований в этот период, и есть то питание, которое обеспечивает нужными элементами кости и зубы новорожденного».

Матери обычно теряют свои зубы во время беременности и грудного кормления. Этого не происходит с животными и дикарями, а имеет место у цивилизованных женщин, поскольку их диета не удовлетворяет потребность в дополнительном количестве кальция в этот период. Среди матерей бытует старая поговорка: «Каждый ребенок отбирает по зубу». К этому можно добавить: «Каждый ребенок приносит несколько дупел». Английский исследователь д-р Баллантейн нашел, что в каждой сотне беременных женщин в родильном доме в Эдинбурге 98 страдали от кариеса или инфекции, 93 имели удаленные зубы, 53% из них при этом были моложе 25 лет. Очень высокий процент беременных женщин имели зубной кариес в ряде американских клиник.

При неправильной (экспериментальной) диете у молодых животных наблюдались зубной кариес, черепной кариес, челюстной кариес, кариес других костей, деформация и неполноценное питание костей, укорочение ребер, деформация черепа, груди, таза и т.д., рахит, деформированные и неправильно посаженные зубы, деформированный нос и т.д. Кариес есть обозначение разрушения или язвенного воспаления кости.

Д-р Хыо сажал животных на вызывающую цингу диету и получал у них «замедленный рост, искривление скелетной части, пониженную активность, подверженность простудам и более серьезные заболевания». Если диета совсем плоха, животные умирают за четыре недели. Если питание не очень дефектно, «смерть не наступает немедленно, как при полном отсутствии витамина С, но подступает медленно, коварно и прогрессивно, пока не охватывает все костные ткани, в том числе зубы. Поражается эмаль, которая является самой крепкой и, вероятно, самой стойкой тканью организма».

«Конкретная форма голодания — цинга — разлагает мягкие или органические части костей и зубов. Кости имеют органическую матрицу или структуру, и минеральные соли, которые придают твердость и крепость, содержатся в этом органическом материале. Даже эмаль имеет подобную структуру, и я располагаю на сегодняшний день данными, показывающими, что в эмали существует большая циркуляция крови, чем мы предполагали. Когда организм лишается длительное время достаточного количества витамина С, что-то происходит с матрицей, вероятно, в малых местах повсюду в организме, и если дефицит значительный, матрица разрушается». «Мы наблюдали, как очень скоро после начала приема апельсинового сока зубная пульпа, хотя и не в состоянии принять прежний размер и форму, восстанавливает некоторые свои функции и начинает формировать вторичный дентин...»

Животные, посаженные на недостаточную диету, доведенные почти до гибели и имеющие большие повреждения зубов, улучшают свое состояние, как только им начинают давать апельсиновый сок. По данным д-ра Хью, уже в течение двадцати четырех часов после первого кормления апельсиновым соком пульпа из зубов начинает восстанавливать свою функцию по строительству дентина. Я наблюдал большое улучшение в состоянии зубов у взрослых вслед за переходом на улучшенную диету. Д-р Хью далее сообщает: «Когда питательный баланс восстанавливается, разрушительный процесс изнутри можно остановить, и если он не зашел далеко, может быть обратимым. Вполне возможно, что вы сможете это сделать и с другими зубами, если будете принимать достаточно непастеризованного свежего, цельного молока, апельсинового сока и зеленых овощей. Имейте в рационе мало белков. Излишний белок в диете экспериментальных животных всегда является беспокойным фактором».

Д-р Хью и другие исследователи показали, что у животных, получавших обычное американское питание из рафинированных злаков, пастеризованного молока или сливок, белого сахара, мяса и яиц, хлеба, кофе и сладостей с недостаточным количеством минералов и витаминов, развивались рахит, цинга и т.д., разрушались зубы. И если диета совсем плоха, у них развивается не только зубной кариес, но и черепной, реберный кариес, кариес позвонков и других костных тканей. Д-р Е. Кростик (Нью-Йорк) замечает: «Сейчас никто из жителей Нью-Йорка не ест подобающую пищу. Приезжающие иностранцы, привыкшие к естественной пище, имеют крепкие ткани».

Еще 30 лет тому назад люди могли сидеть в зубоврачебном кресле и спокойно переносить удаление зубов. А сейчас нашим женщинам так не хватает нервов, энергии и силы, что уже после удаления одного или двух зубов они чуть ли не в обмороке. Неправильная еда ослабляет нервную систему, как и зубы, снижает сопротивляемость боли и шоку. Я убежден, что, если бы удаляли зубы без анестезии, было бы гораздо меньше страданий после этого и не было бы смертельных случаев от нее. Д-р Хью мог вызывать разрушение костей в различных частях организма с помощью неправильной диеты. И он же мог продемонстрировать регенерацию костей благодаря улучшению питания. С помощью такой неправильной диеты он мог вызвать зубной кариес и, изменяя ее, вызывал определенную регенерацию зубов.

Каждый зуб — в высшей степени особая часть кости, часть костной системы организма и получает для себя питание, как и все другие кости, из крови. Зубы подчиняются тем же законам и требованиям питания, как и все остальные кости, и подвергаются хорошему или плохому воздействию тем же фактором, что воздействует на питание организма в целом.

Зубы лишаются своих солей изнутри, пока не остается лишь оболочка. Гниение начинается изнутри. Практически зубы могут быть разрушены изнутри. Дупло образуется внутри, и только потом разрушается эмаль. Очищение поверхности не может создать здоровые зубы. Зуб здорового человека самоочищается, и бактерии там не могут жить. Хью кормил растущих животных попеременно дефектной и правильной пищей, и соответственно возникали мягкие и твердые структуры. Надо раз и навсегда понять, что порча зубов есть результат нарушения кальциевого обмена, откуда бы ни исходила причина. Она может и часто возникает из-за неправильного питания. Но она может и часто бывает и вследствие многих других факторов и воздействий, нарушающих обмен. Я наблюдал быстрое разрушение зубов при выраженных хронических желудочно-кишечных заболеваниях. Высокая кислотность в желудке является частой причиной порчи зубов. Эксперименты с животными показывают, что если у них развивается кариес, то развиваются и острые желудочно-кишечные расстройства, диарея со слизью и кровью в стуле. Наилучшая диета не сможет питать организм, если она не усваивается. Отсюда логически следует: то, что нарушает пищеварение и обмен, может являться и причиной разрушения зубов. По словам д-ра С.Келли (Нью-Йорк), «периоды болезни у детей, отмеченных общими расстройствами пищеварения, при которых питание зубов на время полностью отключается, оставляют свои следы на развитии зубов».

При рахите зубы всегда больные. Это верно и для детей, и для собак, и для свиней, и других животных. Из всех домашних животных свинья больше всего подвержена рахиту. В одном институте в Англии не смогли вызвать симптомы рахита у животных в любой среде — благоприятной и неблагоприятной — при питании, содержавшем достаточное количество щелочных солей. Нехватка минералов вызывает рахит и наносит вред зубам.

Искусственное детское питание обычно вызывает порчу зубов у детей. У 85% детей в Англии и Шотландии плохие зубы. Среди американских детей, которых вскармливают грудью до шести месяцев или дольше, 43% имеют испорченные зубы. Если они получают грудное питание менее 6 месяцев, испорченные зубы у 52%. Среди детей, получавших сладкое консервированное молоко, 73% имеют плохие зубы. Таким образом, очень важно правильно питать ребенка. Но необходимо также, чтобы правильно питались и вы сами.

В некоторых племенах, где зубы намеренно стачивают ради красоты, пока человек правильно питается, они не портятся. Животные могут сломать в драке зуб, но он не гниет. Существует лишь одна причина, почему цивилизованные дети не могут иметь такие же хорошие зубы, как и дети дикарей, а именно отказ беременных и кормящих женщин правильно питаться и должным образом ухаживать за собой и их нежелание правильно кормить своих детей до шестилетнего возраста.

Нехватка фтора часто может быть причиной истончения эмали зубов. Но это не может служить оправданием. Природа определенно обеспечивает нас обилием фтора в естественных продуктах. По словам д-ра Мелланби (Англия), «чем больше потребляется злаков при наличии всех остальных продуктов, тем хуже формируются зубы».

Я думаю, это относится ко всем злакам и ко всем злаковым продуктам, но особенно это относится ко всем денатурированным злакам. Современная диета цивилизованных людей — в основном кислотообразующая, а излишек кислых радикалов в нашем питании предъявляет большие требования к щелочным основаниям в организме. Пшеничная мука лишена большинства своих щелочных солей и гораздо более кислотообразующая, чем просто пшеница. Но даже цельная пшеница — кислотообразующий продукт.

Минеральные соли белого хлеба имеют большую кислотность по сравнению с другими злаками. Именно поэтому, несомненно, в странах с питанием преимущественно из белой муки порча зубов более распространена, нежели в странах, где потребляются другие, хотя и денатурированные злаки. Исследования показали, что у народов, в питание которых не входят злаки, зубы и ротовая полость людей практически не имеют каких-либо заболеваний, а в странах, где основная еда — злаки и мясо с относительно небольшим количеством фруктов и овощей, население имеет такие же зубы и десны, что и американцы. Пшеница — наиболее вредный из всех злаков с точки зрения кислотности. Немного мяса и злаков и обилие фруктов и овощей делают зубы такими, какие имеют польские и ирландские крестьяне и вегетарианцы на Востоке.

Распад эмали зубов есть результат нехватки кальция и фосфора на протяжении многих лет. Не всегда можно сдержать распад эмали и улучшить состояние зубов. Но я помню не один случай, когда революция в диете привела к заметному улучшению состояния зубов. Если мать хочет предотвратить разрушение зубов у своих детей, в период беременности и кормления она должна иметь в питании много минералов. Если вместо термина «витамин С» поставить слова «свежие фрукты и зеленые сырые овощи», мы получим ту практическую основу, на которой мать должна строить питание свое и своего ребенка. ВСЕ денатурированные продукты лишают организм минералов. Любой избыток кислых продуктов лишает организм кальция и других оснований. Фрукты, зеленые овощи, орехи — лучшие продукты для зубов.

Тренировка зубов.Мягкие продукты, которые не требуют работы зубов и челюстей при жевании, способствуют образованию кариеса. Ни один зуб не может иметь надлежащего питания, если он не используется. Тертая пища не лает зубу нужной тренировки. Наилучшими являются сырые продукты. Твердая, волокнистая пища не только дает зубам и деснам необходимую работу, но и очищает зубы. Обычная, неестественная и очень рафинированная, обработанная пища оставляет рот и зубы загрязненными.

Неправильное положение зубов.К пятилетнему возрасту молочные зубы ребенка впереди должны быть широко расставлены, чтобы дать место для постоянных зубов, которые будут вскоре прорезываться. Если питание и уход за ребенком правильные, а следовательно, правильно и его развитие, таким и будет расположение зубов. Но как часто бывает на оборот! Зев часто быстрее высокий, нежели широкий и ровный, каким ок должен быть. На деснах нет места для постоянных зубов. В результате они теснятся, скрещиваются, неправильно посажены и нерегулярны. Они должны быть в этом случае и дефектными, ибо те же дефекты в развитии, которые привели к образованию неправильного контура зубов, также вызывают и дефекты самих зубов.

Основа успеха.Я видел неудачные попытки приостановить порчу зубов с помощью разных диет и разных пищевых продуктов. Кварта богатого кальцием молока в день не предотвращает порчу зубов. То же самое и богатая фосфором пища. Прием витаминов С и В также не помогал, равно как и апельсиновый сок. Не спасает зубы и рыбий жир.

В результате многие врачи убеждены, что никакая пища не может спасти зубы. И тем не менее остается фактом, что одни на определенной диете поддерживают хорошее состояние зубов, а другие люди на иной диете имеют плохие зубы. В чем дело?

Ответ — в полноценности питания, а не в каких-то специальных дозах одного, или двух, или трех пищевых факторов. Должен удовлетворяться Закон Минимума.

Хорошее состояние зубов зависит от хорошего здоровья, а не наоборот, как заявляют любители удалять зубы. Если хотят сохранить зубы, ни одна причина, вызывающая нарушение здоровья, как бы незначительна она ни была, не должна игнорироваться. Я считаю, что нет ни одного способа для сохранения зубов, при котором не учитывалась бы система поддержания всего здоровья.

Не может иметь успеха ни один односторонний подход. Здоровье зубов поддерживается тем же образом жизни, при котором сохраняется здоровье всех тканей и структур организма. Мы должны научиться мыслить масштабами общего здоровья. Мы должны научиться мыслить масштабами здоровья всего организма и перестать думать в масштабах здоровья локального.

Состояние здоровья рта есть всего лишь местный показатель состояния тканей во всем организме. Нет такого понятия, как местное, зубное заболевание. Состояние, ведущее к разрушению чего-либо, всегда носит системный характер. Более 75% детей, у которых крупный кариес, имеют также другие серьезные заболевания. Пока мы рассматриваем зубы в качестве изолированных органов и забываем об их связи с другими частями тела, мы не можем рассчитывать на то, что найдем причину разрушения зубов и будем продолжать ошибаться в усилиях по их сохранению. Здоровье зубов есть часть здоровья всего организма. Искать единую причину порчи зубов неразумно. Любой фактор — физический, пищевой, эмоциональный и пр., нарушающий питание,— вызывает разрушение зубов. Слабое здоровье, неправильное питание, нарушенный обмен затрагивают все структуры и функции организма в разной степени, и любое усилие сохранить и восстановить локальное здоровье, игнорируя причину общего нарушения, обязательно потерпит провал.

Самоизлечение зубов.Гигиенисты уже давно заявляли, что зубы самоизлечиваются. До недавнего времени зубные врачи отрицали это. Но больше не приходится сомневаться в этом.

Зубы — это кости. А кости самоизлечиваются и восстанавливаются при благоприятных условиях. Даже зубная эмаль, видимо, способна самовосстанавливаться, как я однажды мог убедиться на примере собственного сломанного зуба. В последние годы зубные врачи сообщали о самовосстановлении зубов, которые имели дупло. Надо, конечно, признать пределы самовосстановительных способностей зубов. Для этого необходимо как можно раньше создать условия для регенерации. Но и тогда нельзя ожидать успеха во всех случаях, ибо это зависит от общего улучшения здоровья. Каждый фактор, улучшающий питание, — солнечный свет, физические упражнения, отдых и т.д. — будет способствовать восстановлению зубов.