



Советы Майи ГОГУЛАН

# ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ СВОЙСТВА НАШЕЙ ПИЦЦИ



Как очистить  
организм,  
улучшить состав крови  
и повысить **ИММУНИТЕТ**





Советы Майи ГОГУЛАН

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ  
СВОЙСТВА  
НАШЕЙ ПИЦЦИ



Как очистить  
организм,  
улучшить состав крови  
и повысить **ИММУНИТЕТ**





**Майя Гогулан**

**Целительные свойства нашей  
пищи. Как очистить организм,  
улучшить состав крови и  
повысить иммунитет**

© Гогулан М., 2008

© ООО «Издательство АСТ», 2009

# Введение

Все мы болеем. Кто-то часто, кто-то реже. Но уж если эта книга оказалась в ваших руках, то понятно, что вы не из тех людей, которым нравится жить с болячками и обреченно разводить руками! Вы заинтересованы в том, чтобы не глушить боль таблетками, а узнать причины своих недугов и, вооружившись полученными знаниями, навести в своем «живом доме» полный порядок. Майя Гоголан предлагает вам комплексную программу оздоровления организма.

Среди прочих, два мощных фактора мешают нам быть здоровыми – зашлакованность организма и снижение иммунитета. Какие бы целебные снадобья мы ни пили, яды, токсины, шлаки будут отравлять каждую клеточку тела, сводя на нет полезное действие оздоровительных процедур. Шлаки отравляют кровь, разрушают клетки. Снижается общая сопротивляемость организма. А ведь нашу жизнь порой можно сравнить с хронической болезнью – стрессы, нарушенная экология, спешка, перекусы на бегу, фаст-фуд, неполноценный отдых, исковерканный, отдаленный от природного режим дня. Некоторые из этих факторов сложно устранить, но им можно противостоять. Для этого нам необходима эффективно работающая иммунная система.

Если мы восстановим нормальный состав крови, избавимся от шлаков, предпримем меры для повышения иммунитета, то наша жизнь изменится: болезни и плохое настроение останутся в прошлом. А поможет выполнить эти непростые задачи обычная пища – овощи, фрукты, травы.

Более подробно обо всех аспектах правильного питания Майя Гоголан рассказала в книге «Законы полноценного питания». А сейчас перед вами краткий курс системы Гоголан.

## Что вы узнаете из этой книги?

◆ Познакомимся с кровью. Узнаем, что такое «полноценная» кровь и что нужно делать, чтобы она стала такой.

◆ Попробуем выяснить, а почему же загрязняется наш организм и как провести в нем «генеральную уборку».

◆ Разберемся, *зачем, как и что* мы едим.

◆ Прочтем рекомендации, как правильно питаться, какие законы здорового питания необходимо соблюдать, чтобы уберечь себя и своих близких от разных болезней.

◆ Узнаем, какие продукты необходимо употреблять регулярно, а каких нужно остерегаться.

◆ Познакомимся с рецептами средств для поддержания иммунитета – различные настои, отвары, блюда на основе целебных трав, овощей, фруктов на все случаи жизни.

*От редакции*

## **Чем определяется биохимический состав крови**

Биохимический состав крови определяется тем, что мы едим, пьем, вдыхаем, получаем или не получаем. А значит, от качества света, воздуха, воды, продуктов питания зависит наше здоровье.

Каждый орган, ткань, клетка нашего организма орошается с помощью кровеносных и лимфатических капилляров, которые доставляют любому органу кровь, наполненную необходимыми для Жизни, восстановления и лечения веществами.

## **Какие компоненты должны входить в состав крови человека?**

Для того чтобы стать полноценной, кровь должна получать:

- ◆ свет;
- ◆ воздух, обогащенный кислородом;
- ◆ воду хорошего качества;
- ◆ пищу, богатую аминокислотами, из которых организм создает для себя протеины (белки), свойственные человеческой природе;
- ◆ микроэлементы, без которых не усваиваются витамины;
- ◆ витамины, без которых невозможна Жизнь вообще;
- ◆ жирные кислоты;
- ◆ ферменты (энзимы);
- ◆ органические кислоты и многие другие, пока еще неизвестные науке элементы, которые способны создать живые клетки, ткани, органы, жидкости организма, а также гормоны – вещества, необходимые организму для выполнения его специфических функций.

## **Как создается кровь?**

Все, что получает наш организм (свет, воздух, воду, пищу, лекарственные препараты, травы, любую информацию), проходит тщательный контроль мозга.

Он командует, регулирует, управляет абсолютно всем. В пищеварении он отдает «распоряжение», какой состав слюны, желудочного сока, пищеварительных соков, гормонов, антител и т. д. должен быть выделен для ассимиляции и усвоения, что необходимо для очищения и обновления организма. Далее происходит следующее.

1. Твердые вещества, попав на язык человека, вначале должны пройти слюнное переваривание. Большинство людей заглатывают пищу, не разжевывая ее до состояния киселя. С этого и начинаются их будущие болезни.

Подумайте! Зачем у человека ШЕСТЬ (!) слюнных желез во рту (четыре под языком и две – у основания языка)? Зачем ему столько сосочков на языке (около 20 тыс.)?

У вас пародонтоз? Тщательно жуйте твердую пищу, и его не будет. Не хотите иметь неприятности с желудком? Тщательно разжевывайте пищу! Неразжеванная, плохо смоченная слюной пища не может превратиться в глюкозу, которая является началом этапа переваривания. Недопереваренная пища пойдет в желудок, где начинается другой этап. Здесь перевариваются углеводы и крахмалы.

2. Желудочное переваривание. Этот этап переваривания зависит от того, насколько хорошо пища подготовлена слюнным перевариванием: достаточно ли она смочена слюной, богатой теми ферментами, которые помогут желудочному соку переваривать пищу.

В желудке продолжается переваривание углеводов и белков. Здесь из пищи выделяются жидкости, белки превращаются в пептоны, а крахмалы и сахара – в глюкозу.

Если работу во рту при слюнном переваривании можно сравнить с мясорубкой, то желудочное переваривание скорее напоминает работу миксера. Пища разделится на жидкости и перетертую часть (химус), соединив его с желудочными соками, богатыми необходимыми ферментами и гормонами, подготовится к переходу через пилорическую створку (клапан-«привратник») в кишечник. Жидкости идут в кровь, и химус поступит в кишечник. Далее начнется третий этап переваривания.

3. Кишечное переваривание. Надо представить себе наш тонкий кишечник, чтобы понять, почему нельзя есть пищу, которая Природой человеку не назначена. И. Мечников считал, что продолжительность жизни зависит от длины кишечника. Например, у птицы кишечник

очень короткий, а у человека в 9–12 раз длиннее его туловища. Эта площадь может быть чистой или очень грязной в зависимости от того, что и как, сколько и когда мы едим. Нежная оболочка тонкого кишечника выложена с внутренней стороны (со стороны эндотелия) бархатистыми «ресничками» (ворсинками), которые всасывают питательные вещества из медленно (то взад, то вперед) продвигающегося по кишечнику химуса.

В кишечнике все продукты из химуса превращаются в пептоны (из белков), млечную эмульсию (из жиров), глюкозу (из крахмалов и сахаров). Эта работа длится от 9 часов в зависимости от качества пищи.

В том случае, когда человек ест только то, что ему назначено Природой (то есть фрукты, овощи, орехи, зелень), время образования необходимых для хорошего качества крови компонентов короче. При употреблении несвойственной человеческой природе пищи (копченостей, выпечки, вареной, рафинированной, жареной) в нашем организме возникает множество проблем.

Многие ошибочно считают, что, если после употребления мясных, творожных, картофельных, зерновых блюд долго не появляется чувство голода, это означает, что пища, которую они употребляют, сытная, питательная и самая лучшая.

На самом деле это совершенно не так. **Человек не ест потому, что его пищеварительные органы и весь иммунный аппарат заняты своим спасением от отравления крови. Если в организм попало нечто неудобоваримое, то он не может думать о новом приеме пищи.** Не сомневайтесь. Если вы заложите в кишечник старый разваренный башмак, кишечник исправно начнет свою работу. Вопрос лишь в том, что получают от этого ваши клетки и кровь.

**Итак, все, что организм принял, должно пройти три вида переваривания – слюнное, желудочное и кишечное. На этом переваривание закончено.**

Все, что не усвоено, переходит в толстый кишечник, а то, что необходимо для крови, превратится в легко усваиваемые формы: пептоны, млечный сок, глюкозу, и просочится в кровеносные и млечные сосуды.

*Жидкости и вода* уносятся кровью первыми прямо из желудка в печень.

*Пептоны и глюкоза* из тонкого кишечника также по воротной вене направляются в печень, где кровь подвергается анализу, а затем направляется к правому предсердию, затем к желудочку сердца, чтобы потом направиться в легкие для полного очищения воздухом.

*Млечный сок*, после того как пептоны и глюкоза были отправлены из кишечника в печень, в свою очередь, через млечные сосуды всасывается и попадает в грудной проток, откуда постепенно проникает в кровь.

Кровь, вобрав в себя эти вещества, несет их к почкам.

**Почки очищают кровь, удаляя из нее ядовитые вещества, мочевины, выводят по двум каналам (уретрам) из организма.** Эти вещества отправляются на выброс. А чистая, наполненная кислородом кровь поступает в левую часть сердца (предсердие и желудочек) и по артериям разносится по всему телу.

Если проследить движение крови от сердца к клеткам, можно увидеть следующее: кровь течет по артериальным сосудам к каждой клеточке организма, чтобы строить новые клетки, совершать починку больных клеток, восстанавливать и лечить больные органы или ткани. Затем, захватив обломки разрушенных клеток, уже по венозным капиллярам кровь уносит с собой отработанные материалы для того, чтобы вывести их из организма через экскреторные органы – кожу, легкие, почки, кишечник – путем дыхания, пота, экскреции, мочеиспускания.

## **Как осуществляется кровообращение в нашем теле**

Мы уже знаем, что **ток крови к сердцу по венозным сосудам и обратно по артериальным сосудам к клеткам называют кровообращением.**

**В легких** кровь отдает углекислоту, насыщается кислородом.

**В печени** та же кровь оставляет продукты распада гемоглобина, которые переходят в желчь и снабжаются холестерином.

**В почках** кровь прокладывает себе трудный путь через 1 300 000 клубочков, направляя свою плазму через стенки капилляров (200 л

крови за 24 часа), и снова забирает 90 % веществ, профильтрованных в извилистых канальцах.

**В кишечных ворсинках** кровь тоже принимает участие в непрерывном обмене белков, жиров, углеводов и воды, снабжается питательными веществами.

**В мышцах** кровь освобождается от гликогена, который является основным запасом углеводов человека, и вбирает в себя молочную кислоту, чтобы вывести ее через кожу (а не ввести, как это делают уринотерапевты).

**В мозгу** кровь образует спинномозговую жидкость.

**В эндокринные железы** (щитовидную или паращитовидные, половые железы, вилочковую железу, поджелудочную железу и надпочечники) кровь приносит ферменты – кровяные элементы для построения гормонов.

Таким образом, несмотря на то, что гемобиологи считают, будто во всех органах циркулирует кровь одного и того же состава, мы видим, что кровь в зависимости от местонахождения доставляет каждому органу необходимые только его функциям компоненты.

Кровь выполняет свою специфическую работу, меняя состав в каждом органе, но сохраняя при этом химическую индивидуальность. Самое большое чудо заключается в том, что кровь проделывает все это в течение 23–27 секунд, неустанно повторяя свою творческую работу в течение 70–100 лет и даже больше!

Поэтому я допускаю, что общий анализ крови не может верно отражать истинный ее состав в отдельных органах и невидимых клетках, а это может оказаться в высшей степени существенным для постановки диагноза и здоровья человека! Многим случалось хоронить человека с прекрасными анализами крови. Наше здоровье целиком и полностью зависит как от хорошей циркуляции крови, так и от ее состава.

## **От чего зависит состав крови?**

**Состав крови целиком и полностью зависит не только от того, что, но и как, сколько, когда и в каких сочетаниях мы едим.** Значит, наше здоровье, счастье, любовь, благополучие зависят от того, что мы едим.

В живом организме, как в любой энергетической системе, происходит постоянный обмен энергиями: одна энергия входит, другая – выделяется.

Пища – это вводимая энергия, а жизненные проявления (теплота, дыхание, движение, выделения, мысль и т. д.) – это энергия выводимая. Чтобы человек был здоровым, между вводимой и выводимой энергиями должен существовать баланс, в противном случае неусвоенные продукты обмена будут отравлять организм, зашлаковывать его и в конечном счете явятся причиной болезни.

Калории никакого отношения к здоровью не имеют: вы можете питаться калорийной пищей и быть больным, можете питаться некалорийной пищей и тоже быть больным.

Сущностью питания должна стать не высоко– или низкокалорийная пища, а ее полноценность, то есть наличие в ней основных «строительных элементов» живой клетки – аминокислот (из которых сам организм построит необходимые ему протеины или белки), жирных кислот (из них организм также создаст свойственные одному ему жиры), углеводов, микроэлементов, витаминов, гормонов, ферментов (энзимов), клетчатки и других компонентов.

Естественная пища – самая физиологичная для организма человека. Таков Закон Природы. Исследованиями ученых давно доказано: **если нарушен состав пищи – нарушен состав крови с вытекающими из этого последствиями.**

## **Основной закон питания**

**Закон питания один: выбор пищи должен определяться способностью создавать в организме жизненную энергию. Без природного, естественного энергетического топлива живой организм не может существовать.**

Энергия Жизни – вот главный определяющий фактор ценности пищи.

Единицей измерения энергии являются энзимы, или как их принято сейчас называть, ферменты.

## Что нам необходимо знать о ферментах

В человеческом организме непрерывно работают тысячи различных ферментов – белковых энзимов, выполняющих функцию специфических катализаторов превращения веществ в организме. Только с их помощью возможно обновление состарившихся и изношенных клеток, превращение питательных веществ в энергию жизни и строительные материалы для создания новых клеток, обезвреживание отходов (продуктов обмена веществ, или метаболизма, чужеродных телу веществ), защита организма от болезнетворных микроорганизмов и даже заживление ран.

Энзимы – это гениальное творение Природы.

Это крошечные, мудрые, талантливые, невидимые нашему глазу «биохимики». Благодаря наличию энзимов (ферментов) в живом организме осуществляются, ускоряются, управляются все жизнеобеспечивающие процессы. Сами энзимы при этом не изменяются. Вот почему их называют биокатализаторами, или создателями Жизни. Без энзимов Жизнь невозможна.

Ни один фермент не работает сам по себе – только в кооперации с другими. Однако энзимы весьма специализированы: каждый из них является «специалистом», выполняющим в организме одно-единственное задание, но выполняет он его совершенным образом.

Например, существует энзим, который ежеминутно участвует в 36 миллионах реакций.

Создаются энзимы самим живым организмом – в основном протеинами. Старея, энзимы теряют свою первоначальную эффективность и начинают совершать ошибки, поэтому они постоянно должны обновляться путем поступления в организм растительной «живой» пищи. Для жизни и здоровья организма необходимы достаточное количество, оптимальное соотношение и нормальное функциональное состояние энзимов. А это можно обеспечить лишь натуральной пищей.

Если бы не было энзимов, человек умер бы у обильно накрытого стола, потому что без них не происходит расщепление продуктов питания на отдельные и простые питательные вещества. А только в

таким виде организм способен усвоить их из той пищи, которую человек употребляет.

Этот процесс начинается уже во рту. Так пережеванный хлеб спустя несколько минут постепенно приобретает сладкий привкус, потому что содержащиеся в слюне энзимы расщепляют крахмалы на сахараиды. Так начинается первый этап – слюнное переваривание.

После этого процесс пищеварения продолжается в желудке, где «работают» уже другие энзимы, которые «переваривают» поступивший продукт на кислоты и сахараиды. Этот вид переваривания пищи называют желудочным.

Далее пища поступает в кишечник. Здесь вступают в действие пищеварительные соки поджелудочной железы: ее энзимы расщепляют белки на отдельные аминокислоты, а другие энзимы заняты превращением жиров в жирные кислоты. После трех видов переваривания (слюнного, желудочного, кишечного через кишечную стенку) эти простые вещества проникают в кровь, и организм использует их в качестве источников энергии или в качестве строительных материалов, в том числе и для создания новых энзимов.

Каждый узкоспециализированный энзим «подходит» только одному определенному веществу, которое он преобразует строго определенным образом.

## **Как энзимы поддерживают защитные реакции организма**

Если бы не было энзимов, человек оказался бы брошенным на произвол постоянно атакующих его болезнетворных «агентов» – ядовитых веществ, которые непрерывно образуются как во внешней среде, так и внутри организма. Без «работы» энзимов он был бы «захлавлен» отходами собственного обмена веществ. Но, к счастью, мы обеспечены энзимами.

Кроме того, что энзимы способствуют пищеварению, усвоению и очищению организма, они еще необходимы и для правильного функционирования защитной системы организма (иммунитета), и для естественного течения всех жизненных процессов.

Энзимы позволяют организму защищаться путем активизации макрофагов – больших хищных клеток, способных распознать в

организме любую вредную частицу, окружить ее со всех сторон, проглотить и растворить. Этот процесс как раз и осуществляется с помощью «специализированных» энзимов.

Другие энзимы помогают лимфоцитам создавать специфические антитела. Антитела связываются с чужеродными «агентами» – бактериями, вирусами, собственными клетками, ставшими по какой-то причине «чужими» организму, и, оповещая о них защитные механизмы организма, дают ему возможность своевременно обезвредить их.

Конечно, ход иммунных реакций в действительности намного сложнее, но даже из этого беглого описания становится совершенно ясно, что защитные механизмы способны сохранить организм человека здоровым (или же снова вернуть ему здоровье) только в том случае, если в организме имеется достаточное количество работоспособных энзимов.

### **Недостаток энзимов – угроза здоровью**

Если количество энзимов достаточно для поддержания жизнедеятельности организма, человек здоров. Однако когда здоровье в опасности или организм чрезмерно перегружен, потребность в энзимах значительно возрастает. При ранениях, воспалениях, длительном переутомлении для быстрого и эффективного устранения обломков ткани, очищения пространства для новых клеток и ускорения процесса заживления требуется повышенное количество энзимов.

В современных условиях защитные механизмы организма перегружены ядовитыми и вредными веществами загрязненной среды обитания, неправильным питанием, злоупотреблением алкоголем, табаком и лекарствами. В этих условиях для эффективного функционирования иммунной системы требуется гораздо больше энзимов, чем их в состоянии произвести наш организм.

При их недостатке раны плохо заживают, а повреждения в организме медленно восстанавливаются, что может вызвать хроническое воспаление. Недостаток энзимов может также привести к тому, что болезнетворные «агенты» не будут вовремя обезврежены и разовьется та или иная болезнь.

Если вовремя компенсировать недостаток энзимов, а это возможно употреблением сырых фруктов, овощей, соков, содержащих энзимы в

достаточном количестве, то можно помочь организму самому восстановить и поддержать свое здоровье. Совершенно очевидно, что этот путь гораздо лучше лечения химическими лекарствами. Но – и это надо знать! – энзимы бездействуют при температуре выше 49 °С.

### **Организм сам может быть причиной своей болезни**

Природа не совершает ошибок, но люди так изменили условия окружающей среды и свой быт, что даже система иммунитета начинает «нападать» на клетки и органы собственного тела. Это происходит, например, в том случае, если после перенесенной инфекции некоторые клетки становятся чужеродными своему телу. До сих пор неизвестно, как и почему это происходит. Тем не менее в такой ситуации начинают возникать так называемые антитела, направленные против «чужаков» или против тканей, ставших для системы иммунитета антигенными.

Связываясь с антигенами, молекулы антител образуют с ними иммунокомплексы, которые циркулируют в крови, осаждаются на поверхности клеток различных тканей и органов, вызывая в них воспалительную реакцию. При этом чаще всего бывают травмированы стенки сосудов, поверхности суставов и «почечный фильтр».

Если образование таких иммунокомплексов продолжается длительно, то возникает порочный круг: иммунокомплексы – воспалительная реакция – иммунокомплексы. В такой ситуации нам может помочь увеличение количества энзимов.

Вот почему раковым больным японский профессор Кацудзо Ниши прописывал пить 5 видов соков одновременно в одном стакане, до 6 стаканов в день. Принимаемые в достаточном количестве соки способны обеспечить организм нужными энзимами, что является залогом здоровья в любом возрасте. С энзимами раны быстрее заживают, воспалительные процессы легче протекают и заканчиваются быстрее, а болезнетворные «агенты» своевременно погибают.

Чем человек старше, тем чаще в его системе иммунитета происходят ошибки. Поэтому для усиления своей защиты такие люди нуждаются в повышенном количестве дееспособных энзимов.

Часто потребность в энзимах превышает естественные возможности организма, особенно если человек питается жирными,

мясными, рафинированными – «мертвыми» продуктами. В таких случаях используют препараты. Не исключено, что кому-то (старикам, больным людям) в экстремальных ситуациях придется использовать аптечные энзимы, но они никогда не заменят Солнце, Воздух, Воду и растительную пищу, богатую энзимами.

## Что необходимо знать об углеводах

Какие элементы пищи нам еще необходимы? Мы привыкли, что в перечислении трех главных компонентов питания углеводы всегда стояли на третьем месте. «Белки, жиры и углеводы», – говорим мы.

Сегодня оказалось, что углеводы должны занимать в организме первое место. Их требуется по сравнению с другими составляющими пищи человека 90 %, а остальные 10 % распределяются между **аминокислотами** (4–5 %), из которых организм строит свойственные человеческому организму белки; **микроэлементами** (3–4 %); **витаминами** (всего 1 %) и **жирными кислотами** (а вовсе не жирами!) – 1 % (всего 10 %!). Кроме того, для полноценной работы желудочно-кишечного тракта необходима клетчатка (балласт), которая не только способствует продвижению пищи по кишечнику, но и снабжает его микроэлементами.

Клетчаткой богаты растительные волокна фруктов и овощей, отруби зерновых, волокна зеленых съедобных растений и т. д.

Составной частью питания человека является также и вода, без которой в организме не может произойти ни одного биохимического процесса, ни очищения, а значит, и оздоровления организма.

**Не забывайте: Вода – это еда, как и Воздух; это тоже питание клеток и прежде всего – клеток мозга.** Мы уже говорили выше, что без Воды Жизнь на Земле не могла бы зародиться, но без Воздуха она не продержалась бы ни одной минуты. Воздух – один из четырех компонентов (наряду с Водой, Пищей, Светом), которыми нас обеспечивает растительная пища, если мы не подвергаем ее никакой тепловой обработке.

## Какие углеводы необходимы человеку?

Углеводы содержатся как в натуральных продуктах, так и в синтетических. Обычно их делят на простые углеводы и углеводы комплексные.

**Простые углеводы** включают в себя глюкозу и фруктозу. Эти компоненты представляют, в основном, фрукты, сухофрукты, мед и сладкие овощи – морковь, свекла и т. д.

**Комплексные углеводы**, кроме глюкозы и фруктозы, необходимых нашему организму, содержат также и сахарозу (сукрозу) и лактозу. Лактоза содержится в тростниковом сахаре, материнском молоке, свекольном сахаре. К трем годам человек уже не имеет ферментов для усвоения молока, т. к. у него нет уже лактозы.

Лучше готовить дома сахар самим по рецепту академика А. Иоффе!

### **РЕЦЕПТ ФРУКТОВОГО САХАРА**

750 г сахарного песка растворяется в 200 г кипяченой теплой воды, а затем добавляется 200 г натурального меда, который размешивают до возможно полного растворения. Если будет оставаться осадок, не следует огорчаться. Необходимо этот состав перемешивать деревянной ложкой 3 раза в день в течение 8 дней. Состав должен находиться при комнатной температуре, но ни в коем случае не на свету. На 9-й день сахароза под воздействием меда разложится на глюкозу и фруктозу. Так из «сахара-врага» вы получите «сахар-друга». Такой сахар можно употреблять и больным диабетом.

**Сахароза (сукроза) – самый вредный для здоровья организма продукт.** Для своего усвоения он требует много кальция и витаминов группы В. Недостаток витаминов группы В вызывает серьезные заболевания крови, опорно-двигательного аппарата, зубов, состояния кожи, волос, ногтей, эндокринной и нервной систем.

**Фруктовый сахар не содержит сахарозы.** Однако промышленный, очищенный (рафинированный) фруктовый сахар обладает множеством других недостатков: он лишен энзимов, естественных витаминов, минеральных микроэлементов.

Часто на этикетках импортных продуктов можно встретить надпись «sugar free» (то есть свобода от сахара). Это означает, что в продукте нет сахара или сахарозы, но есть «полезные» сахара.

### **Что надо знать об очищенных рафинированных сахарах**

В процесс получения этих сахаров обычно включают и белую муку. Продукты, из которых получают сахар, подвергаются температурной

обработке, убивающей в нем энергию Жизни (энзимы), витамины и минералы. К тому же, готовый рафинированный сахар может сохранять в себе пестициды, которые использовались при выращивании сахарной свеклы или сахарного тростника. А в процессе обработки продукты проходят через стадию отбеливания субстанциями, приготовленными из костей животных. И если животные были больны, то это может стать невидимым и трудно распознаваемым фактором риска.

**К рафинированным сахарам относятся и сорбит, ксилит, декстроза (кукурузный сироп плюс сахароза). Декстроза – самый агрессивный сахар.** Его обычно добавляют в обработанную для длительного хранения пищу (мороженое, крекер, кока-кола и тысяча других продуктов).

К простым сахарам относят и синтетический сахар, то есть сахар, приготовленный искусственным путем. Его создатели стремились получить низкокалорийный и очень сладкий продукт. Первым представителем синтетического сахара стал **сахарин**. Его, как это ни удивительно, получают из каменноугольной смолы. **Спустя много лет наука установила, что сахарин может вызвать рак.**

Ксилит и сорбит также разновидности синтетического сахара.

**Ксилит** получали из кукурузного сахара, сейчас он снят с производства. **Сорбит** – из рафинированной глюкозы. Он входит в состав фруктовых соков, жевательных резинок и других продуктов.

Широкое распространение получили пакетики синтетического сахара на столиках кафе почти в каждой забегаловке, в аэропортах и кафе вокзалов. У них самые различные названия. Эти сахара являются составными частями многих напитков и продуктов.

Что же плохого в таком сахаре?

К сожалению, **частое его употребление нарушает в организме равновесие между уровнем сахара и алкоголя**, вызывая синдром похмелья, а также тягу к их частому употреблению. Недаром сладкоежек называют в народе «сухими пьяницами».

**Если ребенок или взрослый пристрастился к сладостям – это не менее опасно, чем пристрастие к алкоголю.** Вначале – сладко, а потом полная зависимость: все время хочется еще и еще. От этого у многих детей и взрослых сладкоежек появляется быстрая утомляемость, головные боли (мигрени), бессонница,

раздражительность, депрессия, головокружение, ухудшение зрения, боли в животе и самое страшное – серьезная прибавка в весе, а значит, нарушение обмена веществ и болезни.

Располневшие люди едят, казалось бы, не так много, но испорченный обмен веществ вызывает нарушение равновесия между вводом и выводом из организма неусвоенных веществ. Так начинают образовываться отстойники в теле: неусвоенные (лишние) и невыведенные продукты накапливаются, превращаясь в жир. Самое же страшное последствие, которое искусственные и рафинированные сахара оказывают на наше здоровье, – это то, что их употребление может способствовать образованию опухолей мозга и атеросклероза.

Поэтому советую вам: не увлекайтесь сладостями – в любых из них содержатся искусственные, синтетические сахара.

### **Совет японского профессора Кацудзо Ниши:**

Если вы едите сладкое или пьете алкогольные напитки (что одно и то же! – М. Г.), то в течение последующих 4–7 часов вы должны пропивать маленькими глоточками пресную воду хорошего качества в количестве в 3 раза больше выпитого алкоголя.

**Вторая группа сахаров – комплексные сахара** (*«живые» бобовые, овощи, зерновые, фрукты, орехи, семечки, не подвергшиеся тепловой обработке*).

Уже в полости рта в процессе пережевывания они расщепляются под влиянием ферментов, выделяемых слюнными железами, и усваиваются в кровь, постепенно снабжая нас на многие часы энергией Жизни, создавая при этом щелочную (необходимую нам для здоровья) среду в крови.

**Комплексные углеводы стимулируют клеточный иммунитет.** А это единственная надежная защита от инфекций, злокачественных опухолей, артритов и других заболеваний.

Сахара простые, рафинированные и синтетические расщепляются очень быстро, им не нужны ферменты поджелудочной железы. Но именно они, простые сахара, являются причиной быстрого сдвига в крови. Их воздействие на энергию Жизни человека очень кратковременно. Известно, что при быстром подъеме уровня сахара в крови выбрасывается много инсулина.

**И чем больше мы употребляем сахара, тем больше он накапливается в нашей печени в виде гликогена. А когда в печени образуется избыток гликогена, печень начинает выделять жирные кислоты (триглицериды, или жиры крови).**

**Триглицериды накапливаются у нас в виде жира.** Вначале жир откладывается на бедрах, ягодицах (то есть в местах, наименее активно участвующих в движении); потом вокруг внутренних органов и на стенках сосудов – возникают атеросклеротические бляшки, которые являются причиной сосудистых заболеваний (инфарктов, гипертонии, кровоизлияний, атеросклероза).

Избыток простых сахаров и их превращение в жировые отложения может стать причиной не только избыточного веса (полноты), атеросклероза и его трагических последствий, но и причиной рака (кишечника, груди, простаты, женских половых органов).

Кроме всего прочего, организму из-за избытка сахара недостает кальция, страдают зубы, кости, опорно-двигательный аппарат.

Вынужденная ограниченность в движении вызывает ряд других болезней, потерю иммунитета.

**Шоколад, какао, кофе, чай – вредны в равной мере с сахаром.** Шоколад – это тот же рафинированный сахар, содержащий лактозу, молоко плюс до 50 % жира, подвергнутого тепловой обработке. Вместо шоколада и конфет приучите себя употреблять фрукты: в них 90 % углеводов. Но переходить исключительно на фруктовую диету не следует. Во фруктах недостает некоторых микроэлементов, необходимых нашему организму больше, чем витамины.

Известно, что обилие сладостей вынуждает поджелудочную железу вырабатывать инсулин. Избыток инсулина ускоряет формирование склеротических бляшек.

Сахар – главная причина нарушения основного обмена веществ.

Углеводы – главный компонент питания, но избыток углеводов (как, впрочем, и избыток любого компонента в питании) делает нас нездоровыми, полными, крадет молодость, ускоряет старость.

У детей, любящих сладости, появляется гиперактивность: такой ребенок ни минуты не сидит на месте, не умеет концентрировать свое внимание, отстает в учебе.

**Наш мозг чувствует любые самые малейшие колебания сахара в крови. Снижение уровня сахара в крови – главная причина тяги**

**к сладостям.** И если эта тяга удовлетворяется высокоуглеводной пищей, сладостями, напитками, то создается порочный круг.

Вот что пишет профессор И. Е. Сосонкин: «Установлено, что для нормальной работы нервной системы и головного мозга в крови должно постоянно циркулировать количество углеводов, равное 2 чайным ложкам сахара».

Мы же едим значительно больше. Подсчитано, например, что в шоколаде (в 20 г) – 7 чайных ложечек сахара. В жевательной резинке – 0,5 чайной ложечки, в торте, покрытом шоколадом, – 1/12 его часть содержит 15 чайных ложек сахара; 1/10 часть бисквита содержит 6 чайных ложечек сахара. В одном пончике – 6 чайных ложечек сахара. Яблочный пирог – 1/6 его часть содержит 12 чайных ложечек сахара.

### **Мы перегружены углеводами.**

Если мы хотим жить дольше, нам необходимо в корне менять свои привычки.

Каким образом?

1. Ограничить употребление рафинированных продуктов.
2. Употреблять продукты, содержащие комплексные сахара: овощи, бобовые (фасоль, горох, арахис), цельные крупы, картофель, тыкву, фрукты и т. д.

Надо помнить, что есть овощи, очень богатые крахмалами. Это те, что перечислены выше. А из крахмала, как мы знаем, образуются углеводы.

**Есть овощи умеренно крахмалистые** – морковь, свекла, цветная капуста, брокколи.

**Есть овощи малокрахмалистые** – редис, спаржа, латук, сельдерей, капуста, листья свеклы, репа, огурцы, щавель, шпинат, лук, баклажаны, перец сладкий, помидоры, чеснок.

Но больше всех богаты комплексными углеводами фрукты.

## **Что мы должны знать о белках?**

Выше мы уже говорили, что основной элемент построения белка, свойственного человеческой клетке, – это аминокислоты.

**Аминокислоты – класс органических соединений, основные элементы построения растительных и животных белков.** Получаем мы их только из растительного мира. Тот, кто знаком с книгой «Прощайтесь с болезнями», уже знает: слишком много протеина (белков) в организме так же опасно, как и недостаточное его количество. Значит, перед нами возникают две противоположные проблемы. Где взять белок? Что делать, чтобы не перегружать белком организм?

**Существует закон: при любом избытке белка в организме человека (или животного) белок должен быть сожжен, если даже организм не нуждается в теплообразовании.**

Это необходимо потому, что неусвоенный белок превращается в ядовитые вещества (птомаины).

Но на утилизацию белка, на вынужденное его уничтожение уходит энергия организма, а это приводит к тому, что другие вещества, например жиры и углеводы, которые при избытке также превращаются в жиры, уже исключаются из сгорания и откладываются в теле непереваренными, следовательно, они очень скоро становятся гнилью (токсинами). Это ведет к излишнему весу, тучности, сердечно-сосудистым и онкологическим заболеваниям.

При чрезмерном введении в пищу углеводов и жиров срабатывает инстинкт самосохранения: организм борется с ними либо потерей аппетита, либо рвотой. Если же излишек продуктов в организме все же имеется, происходит очень незначительное их расщепление, и непереваренные частицы поступают в толстую кишку, где начинают скапливаться каловыми массами.

Толстая кишка богата кровеносными сосудами, через которые продолжается всасывание (даже из каловых комьев) продуктов разложения. С током крови они разносятся по всему организму, отравляя его.

**Поэтому следует опасаться избытка любой пищи, а не только тяжелоусвояемой, или калорийной.**

**Белок – самый сложный из всех элементов питания.** Его усвоение и использование наиболее затруднено. Для переваривания белковой пищи требуется больше энергии, чем для переваривания любой другой.

Всякая пища, за исключением фруктов, проходит весь желудочно-кишечный тракт за 25–30 часов. Если вы ели мясо, то это время увеличивается более чем в 2 раза.

Чем больше белка вы съедаете, тем меньше энергии у организма остается для других необходимых процессов, в том числе таких, как удаление токсичных отходов.

### **Сколько белка требуется организму человека ежедневно?**

Современные исследования говорят о том, что взрослому человеку необходимо всего 23–25 г белка в день. Чтобы пополнить использованный запас, необходимо 700 г белка в месяц. Многие превышают это количество, вынуждая организм тратить драгоценную энергию Жизни, которая могла бы быть использована на очищение (то есть самолечение).

Протеины (белки), по мнению многих современных исследователей, не являются первостепенно важной составной частью пищи. Все ее компоненты одинаково необходимы и важны: витамины, микроэлементы, углеводы, жирные кислоты, ферменты, клетчатка, вода и т. д.

Традиционно считается, что мясо – основной источник белка. Но откуда берут белки для себя самые сильные животные на планете – слон, бык, лошадь, мул, буйвол – которые едят траву, листья, фрукты? Серебристая горилла сильнее человека раз в 30, но она питается только зеленью и фруктами.

Самое любопытное, как мы теперь знаем, состоит в том, что **белки не образуются в организме из протеинов, получаемых с пищей.**

**Протеины образуются из содержащихся в пище аминокислот!** Организм человека не может использовать или усвоить белок в его первоначальном состоянии, каким он содержится в мясных продуктах. Вначале наш организм должен переварить и расщепить поступивший в него белок на составляющие аминокислоты. Только затем эти

аминокислоты могут быть использованы для получения необходимого количества протеина.

## **Что надо знать об аминокислотах**

Аминокислоты – важный компонент пищи.

Существует 25 разновидностей аминокислот. Все они жизненно важны. Если вы регулярно едите фрукты, овощи, семена, то получаете все аминокислоты, требующиеся организму для образования необходимого количества протеина. Также получают протеин и другие млекопитающие, не употребляющие мяса.

Все питательные вещества образуются в царстве растений!

Животные не могут сами создавать источники протеина. **Только растения способны синтезировать аминокислоты из Воздуха, Воды, Света, элементов Земли, а животные и люди зависят от растительного протеина и получают его или непосредственно, когда едят растительную пищу, или косвенно, когда едят мясо травоядного животного.**

В мясе нет никаких важных аминокислот, которые животное или человек не получали бы от растений. Именно поэтому, кроме редких исключений, хищные животные не едят мясо хищников, питающихся только мясом, – они инстинктивно употребляют в пищу травоядных.

Поэтому нашей заботой должна стать не животная, а растительная пища, богатая аминокислотами.

## **Как удовлетворить потребность организма в аминокислотах?**

После слюнного, желудочного, кишечного переваривания пища разлагается на следующие составляющие: белки превратятся в пептоны, жиры – в млечную эмульсию, а сахара – в глюкозу. Вместе с кровью и лимфой аминокислоты циркулируют по кровеносной и лимфатической системам.

Как только появится необходимость в аминокислотах, организм получает их из крови и лимфы. Такую непрерывную циркуляцию достаточного запаса аминокислот называет «банком» аминокислот. Этот «банк» открыт 24 часа в сутки. Печень и клетки непрерывно «делают вклады» и «берут» обратно аминокислоты, в зависимости от концентрации их в крови. Если уровень аминокислот в крови высок, печень накапливает и хранит их «до востребования». Когда этот

уровень падает вследствие того, что клетки их разбирают, печень выдает в кровеносную систему какое-то количество припасенных аминокислот.

Клетки также обладают способностью накапливать аминокислоты. **Содержание в крови аминокислот должно быть постоянным.** Если же оно снижается или какие-то другие клетки нуждаются в особых аминокислотах, клетки способны высвободить те аминокислоты, которые были припасены. Многие клетки организма синтезируют аминокислот больше, чем необходимо для поддержания жизнедеятельности, и могут вновь превращать свои протеины в аминокислоты и делать вклады в «банк» аминокислот. Поэтому, как показали исследования, необязательно употреблять белки в чистом виде при каждом приеме пищи или даже каждый день.

**Девять необходимых аминокислот организм получает из внешних источников питания. Большая часть этих кислот содержится во всех фруктах и овощах. Существуют фрукты и овощи, которые содержат все аминокислоты, не производимые организмом. Это – морковь, брюссельская, белокочанная, цветная капуста, кукуруза, огурцы, баклажаны, груши, картофель, помидоры; все виды орехов, семечки подсолнуха и кунжута, арахис, соевые, бобы.**

При этом из растений мы усваиваем гораздо легче и больше аминокислот, чем из мясной пищи. Вот почему гораздо легче сохранить здоровье, питаясь растительной пищей. Но я вовсе не навязываю вам исключительно сыроедение или вегетарианство. Можно употреблять некоторое количество мяса и оставаться здоровыми. **Вопрос в том, обязательно ли люди должны есть мясо? Выяснилось, что нет, необязательно!**

Какова питательная ценность мясной пищи?

Мясо не является необходимым продуктом ни в смысле питания, ни в физиологическом, психологическом или нравственном смысле.

Закон гласит: главной ценностью любой пищи является та энергия, которую она дает нам.

Мясная же пища не дает нам ни топлива, ни энергии.

Топливо мы получаем от углеводов, которые не содержатся в мясе, то есть мясо не обладает топливной ценностью.

Энергию могут давать жиры, но они труднее и дольше перевариваются и, кроме того, могут превращаться в топливо лишь при условии, если запасы углеводов в организме истощились.

Когда жиры в нашем питании присутствуют в небольшом количестве, организм обходится углеводами, излишки которых всегда превращаются в жиры. **Жировые запасы можно рассматривать как «углеводный банк», в который по мере необходимости делают вклады и берут их обратно. Поэтому запомним: полезный жир образуется в нашем организме не от употребления растительных или животных жиров, а от употребления углеводов, содержащихся в свежих овощах, фруктах, орехах и семечках.**

**В организме все взаимопревращается.**

Очень важно для здоровья присутствие в рационе клетчатки, которая помогает избежать запоров и геморроя.

**В мясе нет клетчатки!** Но содержится от 51 до 200 тысяч аминокислот – очень хрупких химических соединений. Тепловая обработка разрушает многие аминокислоты. Эти неиспользованные аминокислоты становятся токсичными, увеличивают количество шлаков в организме, слизи в крови, забирают энергию, ведут к токсемии и ожирению.

**В мясе содержится много насыщенного жира, но не того, который может быть использован с целью приобретения жизненной силы – энергии, а того, который забивает наши сосуды холестерином, вызывает тромбы, инфаркты. Поэтому следует знать: для питания людей мясо совершенно не подходит ни физиологически, ни психически.**

## Что мы должны знать о жирах и холестероле

Жиры – это липиды, большая семья масел, различных жировых субстанций, включая жирные кислоты, холестерол и липопротеины – соединение холестерола с белком.

Жировая ткань животных и жировая ткань человека являются своего рода отстойниками, то есть в жировой ткани организм откладывает и накапливает самые различные токсические вещества.

В первую очередь – химикаты, которые применяются в сельском хозяйстве и в быту.

Эти химикаты, накопленные в жире животного, попадают в организм человека вместе с пищей. Так профессор И. Сосонкин приводит пример, как у женщины, страдавшей от рака молочной железы, после удаления пораженной ткани обнаружили в ней пестициды. **Это говорит о том, что жиры, поступившие в наш организм с мясом животных, содержат в себе не только жирные кислоты, липиды и холестерол, но и целый ряд токсинов (ядов).** А наше здоровье зависит от того, насколько хорошо мы помогаем организму освободиться от продуктов интоксикации: пестицидов, шлаков, антибиотиков и гормонов, проникших к нам вместе с мясом животных!

«В проблеме жиров произошла большая путаница», – пишет И. Сосонкин.

Жиры разделяются на твердые (насыщенные жиры) и жидкие (ненасыщенные).

Насыщенные жиры твердеют при комнатной температуре. Это в основном жиры животного происхождения: сливочное масло, желток яйца, жир говядины (красного мяса), баранины, свинины, а также кокосовый и пальмовый жир.

Главная составная часть насыщенных жиров – холестерол. На основании этого их считали опасными.

Но кроме твердых, насыщенных жиров, есть жиры, которые остаются жидкими при комнатной температуре. Это маргарин, кукурузное, хлопковое масло и другие жиры с низким количеством холестерола. Их считали долгое время менее опасными. Однако это

вовсе не так. Все зависит от того, сколько, как, когда, с чем, в каком виде мы их употребляем.

Еще существуют мононенасыщенные жиры: оливковое масло, масло канолы, льняное и другие растительные масла, в которых эффект холестерина отсутствует. И эти жиры нам необходимы.

Как видите, проблема жиров не менее важна, чем проблема белков. Оказывается, есть жир вредный, опасный для нашей жизни и здоровья, а есть – жизненно необходимый. Американский доктор-кардиолог Уайт пишет: «Сто лет назад от коронарной болезни сердца и до срока в Америке умирало 10–15 % населения, сегодня – 50 %. Сто лет назад от рака умирало 6 % населения, сегодня – 24 %, и эта цифра постоянно растет. **Причина этого скрыта в качестве употребляемого жира. Мы съедаем очень много вредного жира, особенно, когда едим вне дома, и наряду с этим употребляем слишком мало жира, жизненно необходимого для организма – для наших клеточных мембран, для нормальной работы клеток, четкого функционирования организма**» (выделено мною. – М. Г.).

### **Чем же вредны для нас насыщенные жиры?**

**Твердые, насыщенные жиры, кроме холестерина, содержат в себе так называемые стеариновые кислоты.** Стеариновых кислот очень много в красном мясе, в шоколаде и какао. Эти кислоты обволакивают эритроциты, красные шарики нашей крови, которые разносят кислород по всему организму. И тем самым ухудшают процесс снабжения кислородом головного мозга, сердца и других жизненно важных органов, блокируют капилляры. Это приводит к заболеванию крови, инсультам, инфарктам.

**Стеариновые кислоты затрудняют работу пищеварительного тракта.** Клейкий, жирный стул, мажущий унитаз, указывает на высокую концентрацию стеариновых кислот в кишечнике.

**Холестерол** – главная составляющая твердых (насыщенных) жиров. Мы привыкли считать, что холестерол – это враг сосудов, провокатор, вызывающий в организме сердечно-сосудистые и другие болезни. Но современные научные исследования открывают, что это не так.

**Холестерол – это натуральная субстанция, необходимая для нормального функционирования организма.** Он, как это многим ни покажется парадоксальным, **играет важную роль в сохранении стенок и оболочек клеток, он про сто необходим для смазки сосудистой системы многокилометровой капиллярной трассы.** Он нужен также для формирования желчных кислот, необходимых при переваривании живому организму. Холестерол также необходим для формирования витамина Е, он отвечает за выработку в организме сотен гормонов, играющих важную роль в общем балансе здоровья человека.

**Холестерол не растворяется в крови. Он связывается белками крови, образуя липопротеины, которые и циркулируют в крови.**

Избыток холестерина откладывается на стенках сосудов! Если он откладывается в большом количестве, это способствует проявлению атеросклероза – инфарктам.

Кроме того, если в организме накапливается избыток жира, то со временем он откладывается в печени и может явиться причиной злокачественного перерождения ткани (рак).

Некоторые ученые убеждены, что бороться с холестерином можно, употребляя в большом количестве ненасыщенные жиры, овощные масла. Но другие ученые полагают, что это ошибочное мнение. Исследования показали, что дело не только в жирах. Важную роль играют соли магния и других минералов, точно так же, как и некоторые аминокислоты.

«Нужно разъяснить людям неправильность опасной идеи, что контролировать сердце и сосуды можно, избегая сливочного масла, яиц и молока. Это свехупрошенная идея – совершенно неправильная», – писал дважды лауреат Нобелевской премии, крупнейший ученый современности, биохимик Лайнус Полинг.

Крупный биохимик Техасского университета доктор Уильямс в своих исследованиях доказал, что богатая холестерином пища (красное мясо, яйца) содержит лецитин (его много и в сое), который помогает организму удерживать этот холестерол и предупреждает его накопление в стенках артерий. Поэтому, если у вас высокий холестерол, то это само по себе ничего не означает, так как, если у вас одновременно в крови присутствует лецитин, то он не даст этому холестеролу выпасть в осадок. опыты на животных показали, что яйца

в больших количествах не вызывают атеросклероза. Они повышают холестерин в сыворотке крови, но так как одновременно в них содержится лецитин, то он предупреждает холестериновые отложения.

**Истинной причиной отложения холестерина на стенках артерий является избыток простых углеводов в крови.** Именно рафинированные углеводы способствуют его отложению, формируют склеротические бляшки. Вот так и образуется отрицательное взаимодействие углеводов и жиров.

**«Если же мы полностью исключим из своего рациона яйца, мы лишим себя целого ряда ценных продуктов – минералов, витаминов, важных аминокислот и, главное, вот этого самого лецитина, который противостоит холестерину»,** – пишет профессор И. Сосонкин.

**А вот чего следует избегать, так это жиров, подвергнутых температурной обработке.** Тепловая обработка жиров скручивает, сплетает жировые молекулы. Витамины, минералы теряются, так как продукт подвергается отбеливанию и экстрагированию, а мы уже знаем, что жиры крайне необходимы нашим клеточным мембранам.

**«Гидрогенизированные жиры подходят к нашим клеточным мембранам, как испорченный ключ к замку. Нужно стараться употреблять такие жиры как можно меньше, потому что они, кроме того, в процессе технологического их получения вступают в контакт с тяжелыми металлами, токсичными для организма»** (И. Сосонкин).

Процесс гидролиза превращает жидкие растительные масла в насыщенный (твердый) жир. Его отбеливают, придают ему цвет, запах с помощью химических добавок. Таким образом, например, жидкое кукурузное масло превращается в густой, всем известный маргарин. Его используют для изготовления бесчисленного количества кондитерских изделий.

Но вот открытие!

**«Холестерин, – пишет профессор И. Сосонкин, – всегда считался жиром, а вот исследования последних лет показывают, что это не жир, а кристалл, как бы микроскопическое битое стекло. Эта “стекляшка” вливается в стенку сосуда, и уже вокруг такого раздражителя начинает откладываться жир, образуя так ненавистные нам “бляшки” из холестерина и жира».**

Организм человека усваивает всего 80 миллиграммов холестерина в день, и достигнуть нормального уровня холестерина можно, лишь снизив уровень потребления жира. В то же время есть группы людей с очень низким холестерином. Это раковые больные, ибо раковые клетки теряют способность вырабатывать холестерин самостоятельно, и они забирают его из крови. Таким образом, происходит искусственное снижение холестерина, что связано также с серьезными последствиями.

**Сегодня не только врачи, все знают, что холестерин делится на «хороший» и «плохой», хотя деление примитивно.**

Специалисты выделяют обычно пять видов холестерина:

LOL – «плохой» холестерин. Мы получаем его, употребляя продукты животного происхождения.

HOL – «хороший» холестерин. Присутствие его в крови помогает снизить уровень «плохого» холестерина. Содержится этот «хороший» холестерин главным образом в цельных зернах, овощах, в овощном масле и рыбе. Чем выше этот «хороший» холестерин, тем ниже общий, и тем ниже риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Многие считают, что растительное масло можно употреблять столько, сколько хочется: в нем мало холестерина.

Но это не так. После употребления растительные масла продолжают оставаться в кровяном русле более 20 часов. За эти часы масло успевает обволакивать красные кровяные шарики – эритроциты, способствуя их склеиванию, создавая препятствия для циркуляции крови. При этом наши ткани лишаются кислорода на продолжительный период времени.

Поэтому думать, что, когда мы употребляем больше растительных масел вместо животных, уровень холестерина в крови снижается, – неверно.

Опыты показали, что **нет таких растительных масел, которые в союзе с холестерином не блокировали бы сосуды: только одни масла повреждают сосуды больше, другие – меньше.** А масло земляного ореха, например, образует склеротические «бляшки» скорее и в большем количестве, чем другие растительные масла. Мало того, оказалось, что земляные орехи вызывают аллергические реакции, в результате воспаляются стенки артерий, которые в таком случае и

становятся стартовой площадкой не только для аллергии, но и для склероза.

Еще большие проблемы с растительными маслами возникли, когда их стали превращать в маргарин. Оказалось, что его жиры переходят из крови в ткани, насыщая их.

А это может способствовать злокачественному перерождению клеток.

Что же делать? Какой жир для питания следует выбрать? Никакой! Нам не нужны жиры, нам нужны жирные кислоты. Лучший уровень жира тот, который мы получаем, съедая непосредственно свежие овощи и комплексные углеводы. Именно поэтому Герберт Шелтон советовал салаты заправлять не маслом, а капустным или овощным соком.

И как уступку привычкам можно употреблять оливковое масло, но холодного прессинга, а также масло льняное. Организм получает жиры от семечек, орехов, семян и избытка углеводов.

## Каковы наши требования к пище?

Итак, пища должна:

- 1) давать нам энергию Жизни;
- 2) очищать организм;
- 3) восстанавливать (обновлять, лечить);
- 4) формировать жизненно важные клетки (клетки мозга, желез внутренней секреции, нервов);
- 5) создавать кислотно-щелочное равновесие;
- 6) приносить положительные эмоции.

Создать энергию Жизни может только такая пища, которая сама богата энергией Света, Воздуха, Воды, содержит много витаминов, ферментов, минеральных веществ, аминокислот, жирных кислот.

На Земле существует лишь один вид пищи, содержащий данные ингредиенты, – это растения (фрукты, овощи, орехи, зелень, ягоды, злаки, листья). Именно эта пища назначена нам Природой. **Следует всегда помнить: на Земле существует один вид, удовлетворяющий природным требованиям, – это фрукты.**

Много тысяч лет назад наши предки были плодоядными и, в основном, фруктоедами. Поэтому физиологически, генетически, биологически для здоровья нам больше всего необходимы не хлеб, не зерновые, не мясо и даже не молоко, сыр, яйца, а фрукты, семечки или орехи и овощи, но только в их естественном, натуральном, природном виде.

**«Все болезни без исключения, – считал всемирно известный натуропат Арнольд Эрет, – также как и наследственные, происходят исключительно от нечистой, “не естественной” пищи и от каждого грамма излишнего питания».**

Главное зло, которое человек получает от вареной пищи – это образование, которое плохо выделяется экскреторными органами, проникает в кровь и становится пиршественным столом для развития гнили, патогенных организмов, вирусов, затрудняет циркуляцию крови, пропускную способность мембран (кожицы клеток), отравляет кровь. Слизь мешает всасыванию в кровь питательных веществ из кишечника. То же самое происходит на слизистой оболочке языка и желудка.

**Закупорка слизию мельчайших кровеносных сосудов (капилляров) – главная причина всех без исключения заболеваний.**

Если кормить больных только слизеобразующей пищей (кашей, молоком, тушеным мясом), то выделению и образованию слизи не будет конца (отсюда и насморк, и кашель, и астма, и воспаление легких, и туберкулез, и любые другие заболевания).

Каждая хозяйка знает: если картофель, муку, крупу, мясо долго кипятить, получится студенистая слизь, которая очень скоро делается кислой, переходит в гниение, становясь почвой для развития плесени, грибов.

При пищеварении, которое химически представляет собой ту же варку или сжигание (окисление), эта слизь отделяется. В течение жизни стенки нашего кишечника и желудка мало-помалу так покрываются слизью, что по ступающее в них новое содержимое постоянно переходит в гниение. Гниющие массы закупоривают кровеносные сосуды, и в конце концов гнилостные бактерии просачиваются в кровь. Кровь становится вязкой, застоявшейся, начинает разлагаться; вот вам и болезни крови!

Но если густо сварить фрукты – финики, инжир, виноград, то получится тоже каша. Однако она не переходит в гниение и никогда не выделяет слизи. Фруктовый сахар – важный продукт, положительно влияющий на состав крови. Хотя он и клеек, но является высшей формой горючего материала. Он дает нам глюкозу. А ее требуется 90 % от общего приема пищи ежедневно. Сгорая, она образует энергию, а то, что остается, – только следы целлюлозы, которые не клейки, не загнивают и тут же выделяются. Сгущенный сахар оказывает противодействие гниению, хорошо консервирует кушанье. А знаете, почему многих людей тянет к алкоголю, табаку, кофе, крепкому чаю? Вся цивилизованная еда – от бифштекса до невинной овсянки – образует слизь и вызывает потребность в противоядиях. Люди прибегают к алкоголю, кофе, табаку, чаю, потому что только с помощью этих возбудителей они снова становятся бодрыми. В излишнем питании мясом, солеными, жирными, копчеными продуктами заключается скрытая причина увеличения спроса на алкоголь.

Слизистая (вареная) пища и переедание связаны друг с другом.

Когда кишечные реснички залепляются слизью, в кровь не поступает достаточного количества необходимых ингредиентов, и организм начинает их искать. Неразумный невежественный человек продолжает варить, жарить, солить, обрабатывать специями то, что физиологически его организму несвойственно. И каждому должно быть понятно, что если пылесос употреблять не для всасывания пыли, а как помойку, то он очень скоро сломается. То же самое происходит с нашим желудочно-кишечным трактом, а поскольку в организме все взаимосвязано, то очень скоро приходит в негодность кровь, а затем и все органы.

**Итак, запомним как Закон, нарушать который нельзя:**

- слизистая пища и переедание – вот основные причины всех без исключения болезней;
- пост, фруктово-овощная и ореховая диеты (естественное питание) – единственно правильное и верное лечебное средство.

Поэтому витаминные и минеральные добавки, рафинированные промышленные продукты, выпечка, вареные продукты, изготовленные дома или в ресторанах, кафе, столовых, никогда не заменят нам тех, которые произрастают на Земле, – в огородах, садах, полях, лесах. Приучите себя к правилу: прежде чем что-то положить в рот, спросить себя: «Это мне приготовила сама Матушка-Природа?» Все, что она щедро дает нам, обеспечит нас энергией жизни, будет очищать, лечить, восстанавливать наши клетки, обновлять их, давать молодость, энергию и здоровье.

Однако человек варварски изменяет качество природной пищи, не желая знать, что вареная пища плохо усваивается, образует в клетках различные отложения, приводит к увеличению массы тела и болезням. Постоянно употребляя лишь «вкусную» пищу (а вкусы формировались у нас по наследству в течение многих лет невежества), мы засоряем клетки своего организма, приобретаем болезни и, передавая наши привычки детям и внукам, движемся к катастрофе.

## **Как предупредить и устранить накопление слизи в организме?**

Разумеется, каждому больному необходимо индивидуальное лечение, но есть три основных способа, при которых с успехом можно противостоять накоплению слизи в организме и отравлению крови.

### **1. Самый надежный и кратчайший путь – это пост.**

Само собой разумеется, во время поста надо уметь себя вести: не переутомляться, не переохлаждаться, не допускать физического или умственного перенапряжения, дискомфорта физического или эмоционального.

Перед началом поста необходимо полное очищение кишечника с помощью клизмы или растительного безвредного слабительного. Можно сделать тюбаж, а затем очистить кишечник слабительным и клизмой.

Иначе могут появиться газы и слизь при выделении, которые обычно доставляют много неприятностей.

- ◆ Даже 36-часовой пост благотворен для организма.

- ◆ Лучше всего подготовку к посту начинать с вечера, отказавшись от ужина и поставив клизму. В продолжение 36-часового поста, вплоть до второго утра, не следует принимать никакой пищи, а во время первого завтрака после выхода из поста есть только фрукты или пить свежеприготовленные фруктовые соки.

- ◆ Фруктовый сок свертывает, разрыхляет слизистую массу, скопившуюся в кишечнике, а клетчатка фруктов служит прекрасной «метлой» при очищении внутренних стенок кишечника. После фруктового дня можно переходить на овощные соки и тертые овощи, далее – комбинировать: один прием – фрукты, другой – овощи и орехи.

- ◆ Менять диету лучше под наблюдением врача или опытного диетолога.

### **Постепенность и систематичность – вот два условия успеха.**

Выздоровление достигается скорее, если поститься несколько дольше (хотя бы 3 дня), в течение которых ничего не едят и только пьют (до 3 литров в день) маленькими глотками воду с лимоном

(можно вместо лимона добавить в воду чайную ложку яблочного уксуса и чайную ложку меда на 200–250 мл воды).

После выхода из поста, начиная с 4-го дня, можно приступить к фруктовой диете, а также добавлять соки сырых овощей или перетертые свежие овощи (салат), вечером 4-го дня опять поставить основательную клизму.

Здоровые люди могут продолжать пост и дольше.

Не стоит смущаться плохим видом во время поста и уменьшением массы тела. Наше здоровье, несмотря на это, становится крепким. А масса тела вскоре восстановит свой нормальный уровень.

Успех поста зависит от настроя и воли самого постящегося. Он не должен допускать никаких сомнений или страхов. И, конечно, помнить, что когда организм освободится от засорения и слизи, каждый человек обязан сохранять свое здоровье правильным питанием чему будет посвящена глава «Законы полноценного питания».

**А что делать тем, кто по состоянию здоровья не может поститься?** К таким людям относятся дети в период их интенсивного роста, больные диабетом, легочными, сердечными заболеваниями, болезнями печени, туберкулезом и т. д. Таким людям надо особенно тщательно заботиться о том, чтобы не допускать в свой рацион пищи, образующей слизь (мясо, молоко, выпечка, вареное).

**2. Необходимо полностью исключить из своего питания пищу, которая образует в нашем организме слизь.**

Откажитесь от всего мучного (лапши, макарон, рожков, булочек, сдобы, тортов, пирожных), мороженого, зерновых и картофельных блюд, кипяченого молока, сыра, мяса и т. д.

**Кисломолочные продукты – творог, простокваша, йогурт, образуют меньше слизи и слегка послабляют кишечник, поэтому в сочетании со свежими овощами в небольших количествах их можно использовать в своей диете.**

То т, кто совсем не может отказаться от хлеба, может употреблять хлеб в подсушенном виде, лучше черный или серый, добавляя отруби, так как при этом слизистые частицы разрушаются. Старательно разжевывайте такой хлеб, так как уже во рту при слюнном переваривании образуется глюкоза, что очень важно для дальнейшего желудочного и кишечного переваривания.

**Очень полезно сосать (по чайной ложечке) овсяные хлопья, или гречневую крупу, или сухари – это является превосходным средством поднять упавшие силы. Держите их во рту, как леденцы, сосите до тех пор, пока они не превратятся в «кисель».**

**А если вы не можете обойтись без картофеля, употребляйте его немного и только в печеном виде в сочетании с сырыми овощами, которых всегда должно быть в 3 раза больше, чем картофеля. И съедайте картофель с кожурой!**

Детям с больными легкими особенно необходимо длительное время воздерживаться от «слизистой» пищи, и в то же время им нужно не истощаться, получать все необходимые компоненты питания. Огромную помощь при этом могут оказать вода, воздух, соки, сыроедение, особенно употребление фруктов.

**Конечно, необходим и психологический положительный настрой, ориентированный на успех, Вера в излечение. Веру дает опыт. Не вступив в воду, нельзя научиться плавать! Надо пробовать, приспособливать себя, овладевать законами Природы.**

Овощи и овощная зелень, мелко нарезанные и превращенные в салат; различные салаты, заправленные растительным маслом, капустным соком, яблочным уксусом или лимонным соком; все фрукты, ягоды, семечки, орехи дают пищу, достойную богов.

Сама Природа приходит нам на помощь, когда к весне вместо проросшего старого картофеля предлагает земляную грушу (топинамбур), сныть, крапиву, листья одуванчика, зелень редиса.

**Людям слабого здоровья или страдающим ожирением, необходимо держаться утреннего поста постоянно. По крайней мере до полудня ничего не ешьте, можно пить настой трав. Но если не выдерживаете пост, до 12 часов ешьте только сочные кислые фрукты. Награда за это маленькое ограничение обернется для вас здоровьем, если вы будете последовательны.**

Не пропускайте время самоочищения желудочно-кишечного тракта, которое приходится на период с 4 часов утра до 12 часов дня. Об этом мы еще будем говорить более подробно в главе «Законы полноценного питания».

**3. А что делать тем, кто не может отказаться от мяса, вареной и другой «слизистой» пищи?**

**Во-первых**, мясная пища должна тщательно разжевываться (от 35–55 раз). Разжевывать пищу надо до тех пор, пока она не превратится в «кисель», не пропитается тщательно слюной.

Слюна обезвредит ядовитость «мертвой», вареной, мясной или любой другой слизистой пищи и снабдит ее необходимыми для дальнейшего переваривания ферментами. В этом случае вы заметите, что количество употребляемой пищи сокращается почти в полтора раза против привычного; в итоге это дает прекрасный результат для восстановления здоровья и нормального веса.

**Во-вторых**, вареную пищу надо постоянно вытеснять натуральной, сырой.

Арнольд Эрет утверждает, что как только – благодаря фруктовой диете – человек выздоравливает, то есть когда его организм освободится от слизи и болезней, он должен постоянно соблюдать такой образ жизни. При этом ему уже не надо будет больше поститься, и еда для него станет таким наслаждением, о котором он раньше не имел представления. Здесь начнется для человека путь к счастью, гармонии и разрешению всех социальных проблем, потому что биологические его потребности удовлетворяются и приближаются к естественным, природным, свойственным его генетике, и человек переходит в другое качественное состояние.

## **Питание для очищения организма и повышения иммунитета**

Между тем пища может быть очень вкусной и дешевой, если при ее употреблении соблюдать Законы Жизни. Многие проблемы, связанные с плохим здоровьем, излишней массой тела, скверным настроением, неудачами, вызваны незнанием функций человеческого организма, непониманием того, каким образом энергия Жизни должна вливаться в нас, наращиваться, поддерживаться, участвовать во всех жизненных процессах. Программа культуры питания и здоровья должна строиться на всеобщих законах Природы и физиологических истинах. Если у нас хватит воли внедрить их в жизнь, то в награду мы получим жизненные силы, физическое, эмоциональное, духовное здоровье, ощущение молодости, изящное тело, добрый, веселый характер, здоровых детей и внуков. Как растение всегда стремится к свету, так и наш организм жаждет совершенства. Но многие люди болеют, теряют уверенность в себе, не достигают успеха, уходят преждевременно из Жизни главным образом из-за пищи, которую они едят или которой они по различным причинам не получают. А между тем со всем этим можно было бы покончить, если придерживаться определенных принципов.

«Мы – то, что мы едим», – говорит Поль Брэгг.

«Думаю, родителям будет полезно знать о том, что “трудный” характер ребенка подчас является результатом неправильного питания, что правильное питание улучшает умственные способности, развивает память у детей и, таким образом, облегчает для них процесс обучения», – пишет геронтолог Джудит Гласс.

Разумеется, диета каждого человека должна соответствовать его типу, индивидуальным особенностям, возрасту, природным и климатическим условиям, в которых он живет, но основные законы питания необходимо соблюдать всем без исключения.

Вопросы питания базируются на незыблемых законах Природы, отменить которые невозможно. Мы часто ими пренебрегаем, кто по лености, кто из рабства перед дурными привычками, кто по невежеству. Но играть с жизнью, по меньшей мере, неумно. Давайте учиться питаться так, чтобы не болеть!

Структурной единицей нашего организма является клетка. Человек – многоклеточный организм: мириады различных видов клеток – мышечных, нервных, костных, крови, циркулирующих в плазме – имеют определенную форму, выполняют необходимую для организма функцию. Все они объединены в целое, представляющее собой отдельного индивидуума. Каждая клеточка живет в жидкости, которая находится в постоянном движении. Из жидкости клетки нашего организма выбирают для себя пищу и кислород, необходимые для своего функционирования, а выделяют в жидкость отработанные вещества, образующиеся в процессе жизнедеятельности организма. Постоянная циркуляция жидкости обеспечивает жизнедеятельность каждой клетки. Между двумя клетками никогда не бывает контакта, который мог бы остановить эту текучесть. В случае прекращения циркуляции жидкости наступает увядание, отравление (автоинтоксикация), которое может привести к гибели всего организма.

Современная диетология, основанная на калориях, к сожалению, не приносит большой пользы здоровью, поскольку при всей своей заманчивой претенциозности она еще не может предложить ничего положительного для предотвращения болезней.

Общеизвестно, что все питательные вещества в результате тончайших процессов, которые непрерывно происходят в нашем организме, подвергаются взаимопревращениям. Поэтому сущностью питания должна стать не высоко– или низкокалорийная пища, а сбалансированность основных «строительных элементов» – белков, жиров, углеводов, микроэлементов, витаминов, клетчатки, присутствие необходимых гормонов и витаминов. При этом для здоровья очень важно, чтобы «приход» в питании (или кредит) был сбалансирован с «расходом» (или дебетом), то есть с выделением: в противном случае излишние переработанные, неусвоенные белки, жиры, микроэлементы нарушат обмен веществ, будут зашлаковывать организм и в конце концов на каком-то этапе приведут его к самоотравлению.

Чтобы этого не случилось, **каждый человек должен овладеть культурой питания как частью общей культуры здоровья – основы основ Жизни человека на планете Земля.** Животные получают, сохраняют и передают эти законы в виде инстинкта.

Поэтому постараемся овладеть законами, столь важными не только для нашего здоровья, но и для жизни будущих поколений.

**Закон Жизни – Закон Здоровья – гласит: человеческий организм должен находиться в состоянии равновесия между обновлением клеток (анаболизмом) и их разрушением (катаболизмом).**

Превышение одного над другим называется метаболическим неравновесием, или нарушением обмена веществ. В результате нарушения обмена веществ в организме нарастает токсемия.

## **Токсемия – начало всех наших болезней**

Что же такое «токсемия»? Слово «токсемия» произошло от греческих слов «токсикоз» («яд») и «хайма» («кровь»). В переводе на русский язык буквально это – «яд крови», или отравление организма кровью, наполненной ядами – токсинами.

### **Почему возникает токсемия в организме человека?**

Известны следующие основные пути возникновения токсемии.

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

Второй путь – то, что человек сознательно или бессознательно вносит в свой организм (пища, вода, воздух, лекарства, табак, алкоголь и т. д.) и что не может стать структурной единицей его тела – клеткой организма.

«Человеческий организм можно было бы сравнить с большой строительной площадкой, на которой одновременно идут и строительство, и реконструкция. В нем непрерывно происходят колоссальные изменения, – пишет всемирно известный польский ученый, врач-гематолог и онколог Юлиан Александрович, – ведь ежедневно 1 % кровяных телец погибает и должны появиться новые, а это значит, что ежедневно должно быть заново создано 8–9 г гемоглобина.

Лейкоциты живут в среднем 8–10 дней. Белок печени и плазма крови в течение 10–20 дней обновляются наполовину. Белок человеческой кожи обновляется полностью примерно в течение 160 дней. Наши вкусовые бугорки на языке (а их у нас от 10 до 20 тысяч в зависимости от возраста) живут не более 10 дней, но обычно обновляются намного быстрее – каждые 3 часа. Даже волосы должны не только постоянно появляться, но еще и расти (за год примерно на 12 см). А волосы – это тоже белок.

Таким образом, непрерывно возникает новое поколение клеток».

В результате этого в крови ежедневно скапливается немалое количество «мертвых», «отработавших свой срок» клеток. Оставшиеся после отмирания «мертвые клетки», а также жидкие ткани (кровь,

лимфа, бесчисленное количество ферментов и т. д.) разлагаются, превращаются в очень ядовитые *птомаины*, образующиеся при трупном разложении. Требуется огромное количество энергии, которую организм должен постоянно тратить, чтобы изгнать птомаины.

Пока в организме достаточно энергии, отходы удаляются из него должным образом.

«Для хорошо дышащего организма, для организма уравновешенного, имеющего нормальные выделения – систему хорошо работающих сточных труб, – пишет А. С. Залманов, – вторжение птомаинов не представляет никакой опасности».

Уже в эмбриональном периоде, с момента зарождения человека, в его клетки внедряются микробы, заносимые кровью матери, и, несмотря на это, заболевание плода – исключительно редко встречающееся явление. Поэтому бороться с микроорганизмами не только бесполезно, но и вредно.

Давно известно, что объединение живого организма с микробами так же необходимо для продления жизни, как объединение микробов и грибов – для жизни растений.

Третий путь возникновения токсемии – это накопление в крови продуктов распада от жизнедеятельности микроорганизмов, населяющих наше тело. Как правило, если организм обладает достаточной энергией, то он обезвреживает и выводит продукты распада из своего тела, и они для него не очень опасны.

Наконец, токсемию могут вызвать и продукты, недостаточно усвоенные (неассимилированные) организмом.

## **Почему продукты, вводимые в организм, плохо ассимилируются?**

Мы привыкли изменять структуру продуктов, прежде чем их есть: мы жарим, тушим, варим, кипятим их, храним в холодильниках в течение нескольких дней, недель, месяцев. Такая пища не может быть переварена и усвоена человеком. Организму приходится тратить много энергии для того, чтобы извлечь из поступившего «сырья» какую-то пользу. Побочные продукты, которые образуются в результате неполноценного переваривания и усвоения, оставляют в организме

большое количество токсичных веществ. Когда неувоенная пища скапливается, организм функционирует в режиме систематического перенапряжения. Он теряет энергию жизни, органы его изнашиваются и, что особенно опасно, при этом возникает токсемия.

Постоянно циркулирующая по всему телу кровь разносит яды всем клеткам, отравляя ткани, органы, мозг.

*Существует закон взаимозависимости: чем больше токсических отходов накапливается, тем больше увеличивается масса тела и тем большим становится риск различных заболеваний.*

Токсины имеют кислую реакцию. С увеличением в организме кислотности разрушается кислотно-щелочное равновесие.

## **Кислотно-щелочное равновесие и его значение для здоровья**

Кислотно-щелочное равновесие является неременной основой Жизни и Здоровья. Оно зависит от сохранения относительно постоянных пропорций между межклеточными и внутриклеточными водами в тканях организма.

Изменения соотношения этих жидкостей многочисленны, причем в процессе жизнедеятельности индивидуума происходит постоянное их саморегулирование. Но если такие изменения переходят определенные пределы, нарушаются и кислотно-щелочное равновесие, и функции обмена веществ. На это указывают симптомы, которые следует рассматривать как нормальные физиологические проявления, как стремление организма сохранить постоянный баланс общих вод в организме.

**Закон Жизни и Здоровья таков:** если кислотно-щелочное равновесие общих вод в организме не будет поддерживаться постоянно, нормальное функционирование и сохранение жизни окажутся невозможными.

Для того чтобы добиться кислотно-щелочного равновесия, необходимо отрегулировать содержание щелочей и кислот в общих водах организма. В противном случае в результате обменных процессов образуются углекислота, мочева, молочная и другие кислоты. Кроме того, пища, употребляемая нами ежедневно, также содержит кислоту и щелочь. Вот почему важно знать, при каких

условиях нарушается кислотно-щелочное равновесие и – главное – как его сохранить.

Известно, что в одних случаях содержание щелочи в организме становится ниже нормы, а содержание кислоты – выше. Наступает *ацидоз*, то есть накопление в крови и тканях отрицательно заряженных анионов – кислот.

В других случаях организм перенасыщен щелочью. Такое состояние называют *алкалозом*.

Эти два термина означают не только физиологические и химические изменения, но и изменения в дыхании и мочеиспускании. Медики рассматривают эти изменения как болезни. Однако, по мнению японского профессора Кацудзо Ниши, эти два явления сродни любому симптому – температуре, рвоте, поносу, лихорадке и т. д.; они указывают на начало работы целительных сил организма, попытку собственными силами установить в организме равновесие.

Для того чтобы не мешать действию целительных сил Природы, мы должны понять принцип саморегулирования, которое происходит во время болезни. Только тогда мы сможем создать условия, наиболее благоприятные для выздоровления.

«Ни один метод сохранения здоровья не может быть практическим и рациональным средством, пока не будет основываться на принципе “понять причину”! Понять причину и только тогда вмешиваться в работу самой Природы, скорее, не вмешиваться, а просто не мешать ей и по мере возможности помогать», – вот на чем настаивает Система здоровья Ниши, которую я рекомендую всем ввести в стереотип своей жизни как культуру здоровья.

Если в течение продолжительного времени в организме накапливается чрезмерное количество кислоты, то появляются типичные болезни: диабет, заболевание почек, гастроэнтерит и т. п. В то же время если в организме продолжительное время повышено содержание щелочи, возникают такие болезни, как сужение желудка, столбняк.

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

заболеваний, гематурии (появления крови в моче) и т. д. И все это не болезни, все это происходит только для того, чтобы восстановить кислотно-щелочное равновесие силами организма. Такой процесс называют компенсирующим, то есть уравнивающим, возмещающим.

Ранее подобные процессы рассматривались как болезнь. Однако новый взгляд на здоровье, который нам предлагает Система здоровья Ниши, свидетельствует о том, что компенсирующий процесс – не что иное, как физиологическая самозащита, направленная на устранение общего отравления организма продуктами, образующимися в самом организме. Поэтому вместо лекарств, снижающих температуру, вместо снадобий, якобы лечащих болезни, а на самом деле мешающих работе целительных сил Природы и отравляющих организм, надо предоставить ему возможность самому бороться с недугом. Это значит, что высокая температура должна развиваться «своим ходом», насколько это, разумеется, позволяет физическое состояние больного.

Если больной слаб и нуждается в снижении температуры, можно протирать его тело льняной тканью, смоченной яблочным уксусом.

Больному с высокой температурой лучше лечь в постель и пить как можно больше теплого настоя с лимонным соком (или 1 чайной ложкой яблочного уксуса и 1 чайной ложкой меда на стакан воды), а также настоем из листьев малины, черной смородины, плодов шиповника. Сон и питье настоев с высоким содержанием витаминов С, А, Е и микроэлементов в этом случае – самое важное лекарство.

### **Как бороться с нарушением кислотно-щелочного равновесия?**

Следует прежде всего соблюдать питьевой режим: пить либо чистую воду, либо воду с добавлением меда и яблочного уксуса (до 4 стаканов в день при отеках, асцитах и других нарушениях калиевого обмена), либо воду с лимонным соком или настоем из листьев малины, черной смородины, плодов шиповника и т. п.

В организме постоянно идет конкурентная борьба между калием и натрием. Отеки, асциты – это проявление недостатка калия в крови. Наш организм и его жидкости должны содержать 50 % калия и лишь 15 % натрия. Поэтому следует исключить пищевую соль из диеты. Заменить ее растительными продуктами – *луком, чесноком, хреном,*

*редькой, топинамбуром (земляной грушей), зеленью сельдерея, петрушки, тмина, укропа и т. д.*

В рацион необходимо вводить всегда продукты, богатые солями калия, основными пищевыми источниками которых являются *шпинат, огурцы, печеный картофель, морковь, петрушка, спаржа, хрен, одуванчик, чеснок, черная смородина, горошек зеленый свежий, капуста, грейпфрут, редис, помидоры, курага, изюм, бобовые культуры (фасоль, чечевица, соя), хлеб ржаной (подсушенный), крупа овсяная (не часто).*

Рекомендуется чаще складывать ладони. Особенно полезно это делать за 1,5 минуты до еды. По исследованиям Кацудзо Ниши, это создает кислотно-щелочное равновесие.

Но главное, что обеспечивает нам кислотно-щелочное равновесие в крови, – это питание сырыми овощами, фруктами, орехами или их соками. И правильное их сочетание.

### **Как удалять токсины из организма ежедневно, вовремя и не позволять им накапливаться?**

Для этого необходимо:

1. Ежедневно по 30 минут выполнять упражнения по Системе здоровья Ниши (15 минут на полу и 15 минут на стуле). Они подробно описаны в книге «Попрощайтесь с болезнями».

2. Принимать после упражнений, если возможно, контрастный душ (холодный – горячий – холодный) от 5 до 11 раз. Или делать попеременное укутывание мокрыми простынями, или хотя бы попеременные ножные ванны. Душ можно заменить любыми водными процедурами (баня, сауна, ванны для ног, гигиенические обтирания, обертывания).

3. Один-два раза в день по 12–15 минут давать коже подышать свежим воздухом (чем больше, тем лучше).

4. Следить за ежедневной работой (дефекацией) кишечника (1–2 раза в день) и выделением мочи (не менее 1,5 литра в сутки).

5. Соблюдать правила питания, которые обеспечат нам равновесие в обмене веществ:

- ◆ не переедать;

◆ исключить из пищи все вредное, неестественное (неорганическое): табак, алкоголь, рафинированные промышленные продукты, лекарства, любые стимуляторы;

6. Выполнять принципы полноценного питания, изложенные подробно в главе «Законы полноценного питания».

7. Ежедневно пить простую, хорошего качества, воду или настой из листьев малины, черной смородины, плодов шиповника (до 2,5–3 литров).

8. Систематически соблюдать принципы очищения.

Принципы правильного питания, контрастные водные и воздушные ванны, оптимистический настрой помогут вам постоянно содержать свой организм в состоянии готовности и защиты от любых токсинов.

## **Полноценное питание**

Что же такое «полноценное питание»? Это такое питание, которое создает высшую энергию Жизни. Эта энергия доставляется нашим клеткам кровью. Значит, полноценное питание определяется прежде всего полноценным составом крови.

Чтобы навсегда распрощаться с болезнями и не допускать преждевременной старости, необходимо выполнять Законы полноценного питания.

## **Законы полноценного питания**

1. Не употреблять пищи, не создающей энергии Жизни (то есть не ешьте «пустые калории»). Энергией Жизни наполнена только сырая, натуральная пища, богатая ферментами (энзимами). Это свежие фрукты, овощи, орехи, семечки, зеленые листья, съедобные корни. Все продукты, подвергшиеся тепловой обработке (варенья, жаренья, печенья, рафинированные, консервированные, копченые и т. д. – все, до чего дотронулась рука человека, – яд.

Они отрицательно влияют на иммунитет, вредны, способствуют мутации клеточных структур.

Они повреждают энзимы (ферменты), нарушая способность к самоочищению, самообновлению и саморегуляции обменных процессов.

2. Не употреблять пищи, приготовленной для длительного хранения:

- ♦ жиров, маргарина, отбеленного сахара, в том числе синтетического;

- ♦ пищу, содержащую дрожжи и плесневые грибки.

Это может провоцировать рак и такие болезни, как сердечно-сосудистые, эндокринные и многие другие.

3. Любую белковую пищу (мясо, рыба, яйца, сыры, бобовые, орехи, оливки, семечки) сочетать только с овощами и зеленью, которых в рационе должно быть в 3 раза больше.

4. Соблюдать принципы правильного сочетания продуктов:

- ♦ не смешивать пищу, содержащую крахмал (хлеб, картофель, бобы, тыква и др.), с продуктами, богатыми белками (мясо, рыба, яйца,

сыр);

- ◆ не смешивать пищу молочную, сахар, сладости, любой десерт с пищей белковой и крахмалистой;

- ◆ не смешивать фрукты кислые (цитрусовые, ананасы, сливы, гранат, клубника и др.) с фруктами сладкими (финики, бананы, изюм, чернослив, хурма и т. д.);

- ◆ фрукты одного вида есть отдельно, а другого – в следующий прием, через 20–30 минут.

5. Соблюдать время приема пищи.

Начинать есть ближе к полудню. Вечером заканчивать до 19 часов так, чтобы до отхода ко сну оставалось 3–4 часа.

Научно установлено, что физиологические часы питания человеческого организма следующие:

- ◆ с 12 до 20 часов – прием пищи;

- ◆ с 20 до 04 часов – ассимиляция (переваривание, усвоение);

- ◆ с 04 до 12 часов – самоочищение пищеварительного тракта.

6. Не забывать постоянно пить в течение дня в промежутках между едой настои листьев, ягод, трав, а лучше простую воду хорошего качества до 2,5–3 л в день маленькими глотками. Вода – это еда. Она очищает, питает, восстанавливает, лечит.

7. Соблюдать правила потребления пищи:

- ◆ Есть столько, чтобы желудок был заполнен только на две трети. Голод утоляется не раньше, чем через 30 минут после приема пищи (после ее усвоения). Вставать из-за стола с чувством, что могли бы съесть еще столько же.

- ◆ Тщательно смачивать пищу слюной, пережевывать до киселеобразного состояния.

«Хорошо прожеванное – наполовину переварено!»

- ◆ Есть до 70 % сырую, натуральную пищу. Главным источником Энергии Жизни для организма человека являются не белки и не жиры, а углеводы. Основные источники углеводов – *фрукты, овощи, сухофрукты, мед, орехи, семечки, зелень, съедобные корни.*

- ◆ Фрукты съедать перед основной едой, сырыми, не сочетая ни с чем, а вот овощи сочетаются с любыми продуктами (кроме фруктов).

- ◆ Не пить никогда во время еды. Это будет мешать перевариванию.

◆ Никогда не смешивать твердую и жидкую пищу. Твердая пища должна приниматься в один прием, а жидкая – в другой.

◆ Первые блюда, соки, вода должны приниматься за 15–20 минут перед едой, не проглатываться, не успев соединиться со слюной. Между приемом твердой и жидкой пищи должен быть промежуток от 20 до 60 минут.

◆ Исключить или свести к минимуму неестественную (ненатуральную) пищу.

«Главная причина переедания – употребление очищенной, ненатуральной пищи».

Помните слова Сильвестра Грехэма: «Пьяница может дожить до старости, но обжора – никогда!»

8. Откажитесь от стимулирующей пищи и любых стимуляторов: кофе, шоколада, чая, какао, лекарства, слабительных, курева. Особенно вредно курить сразу после еды. Все это вначале вызывает подъем энергии, а затем спад нервных сил и депрессию.

Правильное питание будет способствовать обновлению, оздоровлению всего организма, подъему его целительных и защитных (иммунных) сил.

А теперь воспользуйтесь законами питания и, не нарушая их, здоровейте, красивейте, мудрейте!

### **Может ли человек долго питаться одними фруктами?**

Разумеется, может! И не только может, но и должен!

В 1979 году известный американский антрополог доктор Алан Уокер опубликовал статью, которая стала сенсацией для врачей, диетологов и других специалистов в области питания. Он доказал, что ранние предки человека первоначально не ели мяса и даже семян, побегов, листьев или травы. Не были они и всеядными. Ели они, главным образом, фрукты.

И поскольку человеческий организм изначально генетически адаптирован к употреблению фруктов, их ему требуется значительное количество. Из всех продуктов питания фрукты содержат наибольшее количество воды (80–90 %), вода не простая – она очищает и

минерализует кровь, кроме того, фрукты содержат все компоненты, необходимые нашей крови и клеткам.

**Ни один продукт не может сравниться с фруктами по жизненным силам, которые они дают. Если человек не ест фруктов, он совершает огромную биологическую ошибку.**

Например, корова всю жизнь питается только травой, дает молоко, а ее мясо идет в пищу. Из чего образуются мускулы, белок, мясо коровы? Разве не из травы? Так человек, более организованное существо, может употреблять только естественную пищу.

## **Вредная и целебная пища**

Правильное питание поднимает иммунные силы и сопротивляемость организма

### **Мясо и физиологические способности нашего организма**

Человек – «плодоядный» (от «плоды»), а не «плотоядный» (от «плоть») живой организм. Посмотрите, как физиологически человек отличается от плотоядных (хищников)!

**Зубы** у плотоядных животных длинные и заостренные, а у нас коренные зубы приспособлены для дробления и размалывания плодов, но не плоти.

**Слюна** плотоядных животных имеет кислую реакцию и приспособлена для переваривания животного белка: в ней вещества для переваривания углеводов. А наша слюна имеет щелочную реакцию и содержит вещество для переваривания крахмалов.

**Желудок** плотоядных животных выделяет в 10 раз больше идеохлорной кислоты, чем желудок плодоядного животного и человека.

**Кишечник** плотоядного животного в 3 раза длиннее его туловища и приспособлен для быстрого изгнания загнивающей пищи. Протяженность же кишечника человека в 12 раз больше туловища, и предназначен он для того, чтобы удерживать в себе пищу все то время, которое необходимо для всасывания питательных веществ.

**Печень** плотоядного животного способна удалять в 10–15 раз больше мочевой кислоты, чем печень человека, плодоядного или травоядного животного. Наша печень может удалить лишь небольшое количество мочевой кислоты. Таким образом, для создания жизненной энергии нашего организма больше всего необходимо не белка, не жира, а углеводов, пусть даже синтезированных из белка.

К сожалению, ни ортодоксальная медицина, ни диетологи, ни тем более пищевая промышленность не желают знать обо всем этом и уверяют всех, что настоящие белки человек может получить лишь из мяса, яиц, рыбы, творога, молока, сосисок, ветчины, бифштекса, сыра. Тем не менее, исследования Рубнера показали, что при огромной

затрате сил нашего организма он получает от всего этого лишь 52–56 %, да притом углеводов, в то время как в меде, сладких фруктах, овощах и орехах этот углевод присутствует в легкоусвояемой для нас форме и в лучших сочетаниях.

Исследования Рубнера говорят еще и о том, что животные и кулинарные, а также искусственные белки наименее приспособлены для того, чтобы поставлять организму необходимое количество энергии.

Мочевая кислота является особенно опасным токсичным веществом, которое может разрушить организм. А в результате переваривания мяса в организме высвобождается большое количество этой кислоты.

Рука человека самой природой предназначена для того, чтобы срывать фрукты с деревьев.

Таким образом, человек ни физиологически, ни анатомически не приспособлен для поедания мяса.

Может быть, человек психологически подготовлен к тому, чтобы убивать, сдирать шкуры, сливать кровь, разделять туши, поедать внутренности беззащитных животных? Попробуйте дать ребенку цыпленка и банан. Он, конечно, засунет в рот банан и будет играть с цыпленком. Он инстинктивно, генетически фруктоед («плодоядное» существо). И все же... все же многие люди едят мясо.

### ***Как употреблять мясо***

Если вы продолжаете употреблять мясо, то постарайтесь свести его отрицательное воздействие на организм до минимума. Американские диетологи-натуропаты Харви и Мерилин Даймонд дают следующие советы:

**1. Приобретайте мясо в надежном месте.** Животным часто дают химические препараты, опасные для нашего здоровья (пенициллин, тетрациклин, лекарства, включающие цезий-137, радиоактивные отходы, жиरोобразующие вещества), чтобы откормить животное для продажи... Мясо часто подвергают химической обработке в различных растворах, чтобы вернуть ему красный цвет.

Мясо гниет и разлагается в кишечнике, но процесс разложения начинается сразу же после убоя. Образующиеся при этом яды действуют на человека возбуждающе и потому дают иллюзию

питательного продукта. Возбуждающий эффект обусловлен раздражением нервов – такой эффект ищут наркоманы, токсикоманы, любители кофе, чая.

**2. Старайтесь есть мясо не чаще одного раза в день, при более частом его употреблении в нашем организме не остается достаточной энергии для других важных функций. Если же вам «за 25», лучше есть мясо 1–2 раза в неделю. Людям старше 65 следует совсем отказаться от этого продукта.**

Исследования американских ученых доказали, что животные (крысы и свиньи), из рациона которых была изъята мясная пища, физиологически и даже визуально стали моложе своих сверстников.

Пусть идея здоровья и продления молодости станет для вас хорошим стимулом для сокращения в своем рационе употребления мяса.

**3. Мясное блюдо старайтесь есть в конце дня в соответствии с энергетическим балансом, а в какие-то дни совсем откажитесь от него. И не волнуйтесь – ничего плохого не случится.**

**4. Ешьте мясо в правильном сочетании**, то есть с овощами и зеленью, которых должно быть в 3 раза больше. Переваривание мяса – и без того непомерная нагрузка на ваш организм, не увеличивайте ее неправильным сочетанием продуктов.

Обычно можно услышать такие возражения: «Я же веду активный образ жизни, мне требуется больше белка!» Запомните: «Спортсменам требуется то же количество белковой пищи, что и неспортсменам. Белок не способствует увеличению силы. Он часто лишь забирает полезную энергию для переваривания и усвоения избыточного количества белка» (из «Журнала Американской Медицинской Ассоциации» за 1978 г.). Наоборот, присутствие в пище спортсменов избыточного количества белка может вызвать обезвоживание организма, потерю аппетита и понос.

**Если вам предстоит тяжелая физическая нагрузка, нужно увеличить дозу углеводов за счет «живых», натуральных фруктов.** Банан и груша, кстати, обладают всеми незаменимыми аминокислотами.

**Белки не способствуют непосредственно повышению мускульной активности – они не дают энергию, а забирают ее.**

Известно, что естественная растительная диета предотвращает инфаркты на 90–97 %.

Лев, питающийся исключительно мясом, спит 20 часов в сутки. Орангутан, который употребляет только растительную пищу, спит лишь 6 часов в сутки.

Многие медики считают, что, если не есть мяса, в организме возникает дефицит витамина В<sub>12</sub>. Но откуда же берут его животные, чье мясо мы едим? Оказывается, в небольших количествах витамин В<sub>12</sub> содержится в растениях. Кроме того, этот витамин производит сам организм.

Создается этот витамин бактериальной флорой, населяющей наш кишечник. Кроме того, потребность в этом витамине для нашего организма измеряется в микрограммах – миллионных долях грамма. Одного миллиграмма витамина В<sub>12</sub> нам хватит на 2 года! А употребление несвойственной нашему организму пищи вызывает ее разложение и гниение, мясо в пищеварительном тракте затрудняет выделение этого «внутреннего фактора» в желудке и замедляет производство витамина В<sub>12</sub>. Поэтому те, кто ест мясо, могут испытывать дефицит этого витамина, причем этот дефицит у них более выражен, чем у тех, кто в своем рационе не ест мяса или имеет 70 % «живой» растительной пищи.

### **Что надо знать о яйцах**

Может быть, яйца – лучший источник белка? Но зачем заниматься поисками белка? Ведь мы уже знаем, что для производства необходимого человеку белка в организме нам требуются высококачественные аминокислоты. Поэтому от яиц лучше отказаться. Если вы продолжаете их употреблять, то запомните: яйца надо есть в таком виде: белок вареный, желток сырой.

Не забывайте, что кур кормят мышьяком, чтобы убить паразитов и стимулировать производство яиц. В яйцах содержится много серы, которая может создать серьезную нагрузку на печень или почки.

При употреблении яиц белок отдайте «врагу», а в желток не забудьте капнуть кислоту (лимонную, яблочную или любую другую), положить чеснок и немного растительного масла, а также и меда – разотрите все это и соедините с 1–2 чайными ложечками сметаны. У

вас получится «живой майонез» для заправки салата из овощей. Вот тогда желток можно есть без опасений.

Можно также есть яйца «всмятку» или в виде «глазуньи». Вообще мясо, рыба, яйца являются дополнением к нашему основному рациону, но вовсе не обязательно ежедневно употреблять эти продукты.

### **Что необходимо знать о молоке**

О молоке столько же противоречивых мнений, сколько и о мясе, и об яйцах. Однако сейчас собрано огромное количество информации о том, что употребление молочных продуктов тесно связано с накоплением в организме слизи, с сердечно-сосудистыми болезнями, раком, артритами, головными болями, простудными заболеваниями. Каким образом?

Дело в том, что по химическому составу коровье молоко отличается от человеческого. Коровье молоко необходимо для вскармливания телят, причем лишь до тех пор, пока детеныш коровы не научится пощипывать травку, после он уже не будет нуждаться в молоке, ему потребуются другие «строительные материалы».

Известно, что детей, которых вскармливают коровьим молоком, приходится лечить затем от диатеза и аллергических заболеваний, а часто и от злокачественной анемии – болезни крови.

Для расщепления и ассимиляции каждого продукта необходимы соответствующие ферменты. Для переваривания молока такими ферментами являются ренин и лактоза. К 3 годам у большинства детей эти ферменты в крови отсутствуют. Казеин, которого в коровьем молоке содержится в 300 раз больше, чем в человеческом, используется организмом для развития больших костей. Но, когда скелет человека сформирован, его уже не требуется в большом количестве, так как он образует в желудке очень трудные для переваривания соединения. Эти вредные соединения оседают в кишечнике и мешают всасыванию других питательных веществ. Продукты распада, выделяющиеся после переваривания молока, образуют много токсичной слизи в организме. Чтобы очиститься от них, организму приходится тратить огромное количество энергии.

**Молоко – пища грудного ребенка, но не взрослого человека.**

Обычно молоко едят с каким-то блюдом: кашей, печеньем. Даже съеденные сами по себе молочные продукты дают достаточную нагрузку организму, а при неправильном сочетании это ведет к катастрофе.

### ***Как употреблять молоко и молочные продукты?***

Если уж вы едите молочные продукты, употребляйте их изредка, в кисломолочном виде и в правильном сочетании.

Придерживайтесь следующих рекомендаций Харви и Мерилин Даймонд:

**Кисломолочные продукты** (сыр, сметана, масло, творог, кислое молоко) **употребляйте совершенно отдельно от остальных продуктов.**

Сыр, творог, брынзу режьте ломтиками, крошите в салат, употребляйте только с овощами. **Не ешьте желтые сыры, так как они окрашены химическими красителями.**

**Не ешьте сыр с хлебом или фруктами.**

**Не ешьте йогурт и кислое молоко после фруктов, иначе пища будет гнить и бродить в вашей пищеварительной системе. Можно лишь заправить ими салат или съесть их на пустой желудок.**

Масло является жиром, а любой жир тормозит переваривание белка. Не ешьте масло с белковой пищей – только с углеводами и крахмалистыми продуктами (кашами, хлебом, картофелем, овощами).

Считается, что зерновые и бобовые также являются хорошими поставщиками протеинов (или белков).

### **Что необходимо знать о зерновых**

Зерновые стали чуть ли не основой питания всего человечества. Однако, дорогой читатель, никогда не забывайте, что мы употребляем зерновые обычно в вареном виде – в виде каш, хлеба, пудингов. А любая вареная пища, как нам уже известно, в результате биохимических процессов превращается в организме человека в соль щавелевой кислоты, которая, постепенно откладываясь в сосудах, суставах, клетках организма, становится основой различных заболеваний (камни, артрозы, артриты, атеросклероз, остеохондроз, ревматизм и т. д.).

**Зерновые не могут обеспечить человека здоровой, полноценной пищей. По своей природе они созданы исключительно для питания птиц.** Поэтому у птиц нет желудка, а есть зоб, который и перетирает «живое зерно», а не варит его. Поэтому у птиц очень короткий толстый кишечник, чтобы слизь, образующаяся при переваривании размолотого зерна, не задерживалась надолго в организме и не отравляла его.

**Физиологически организм человека не приспособлен к тому, чтобы усваивать зерновую пищу.**

Каждый человек утром, взглянув на свой язык, удаляет с него белый налет или нехорошо пахнущую слизь. Но как только он начинает ограничивать питание или поститься, эта слизь исчезает. Язык – точная копия слизистой оболочки желудка. Слизь – не причина болезней. Она, скорее, их симптом. Есть много причин возникновения слизи. И одна из них – питание зерновыми.

**Главный недостаток зерновых – это несбалансированность аминокислот:** незаменимых (лизин, триптофан) в зерновых слишком мало, а заменимые содержатся в избытке, но они не играют никакой роли, так как полноценной здоровой крови (а значит, и клетки) даже без одного недостающего компонента создать невозможно.

Коварство зерновой пищи состоит в том, что из-за недостаточной сбалансированности аминокислот организм испытывает повышенную потребность в белковой пище. Так возникает переедание, за которым следует рыхлость, объемность тела, тяга к стимуляторам (животным продуктам, алкоголю), вслед за чем проявляется букет болезней.

Поэтому мой совет: не применяйте длительное время зерновые диеты без зелени и овощей.

**Продолжительная зерновая диета без зелени и овощей гарантирует развитие артрита, артроза, остеохондроза, ревматизма и проч.**

Основоположник лечебного голодания в нашей стране профессор Ю. С. Николаев рассказывал: «До революции в Москве было немало извозчиков. Через год лошадка начинала хромать, заболевая от питания зерном. Тогда лошадку отправляли в деревню, чтобы она попаслась и выздоровела, а взамен из деревни брали новую лошадь. Через год деревенская лошадка превращалась в больную артритом,

хромающую на все четыре ноги, а та, что год питалась зеленой травой, выздоравливала. Вот вам и тайна артрита».

Если у человека уже есть болезни пищеварения или недостает ферментов для переваривания, ему лучше полностью исключить продукты из ржи, пшеницы, ячменя, овса и заменить их настоями из этих зерновых. Эти настои можно употреблять с овощами, овощными салатами или их соками.

Но рис, гречневую крупу, кукурузу, а также картофель и соевые бобы разрешается принимать в сочетании с овощными салатами или их соками. В рисе, гречке, кукурузе нет глютена (клейкого вещества), которым богаты пшеница, рожь, ячмень, овес. Именно глютен создает условия для развития токсинов.

Почему злаки стали основной пищей человека? Злаки – овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений – созревают за короткий период, растут повсеместно, хорошо хранятся. Только по этим причинам они стали основой существования целых народов.

Но единственный допустимый зерновой продукт – это цельное зерно в сухом виде, считает Г. Шелтон. Все же он предостерегает против употребления зерновых при переходе на естественное питание.

Причины тому следующие.

1. Человек – «плодоядное» существо, физиологически он не приспособлен к употреблению даже цельных зерен.

Состав пищи современного человека сильно изменился в угоду обстоятельствам, диктующим средства для сохранения жизни. Но человеческие гены остались неизменными. И это одна из причин некоторых «болезней цивилизации». Так, в еде наших предков злаки отсутствовали начисто: 65 % их еды составляли фрукты и овощи, а 35 % – мясо диких животных, имевшее в среднем лишь 5 % жира (в то время как говядина содержит 25–30 %).

**2. Зерновые – пища крахмалистая.** Она требует для своего усвоения значительно большего времени и энергетических затрат, чем фрукты, и гораздо труднее усваивается.

Когда картофель, муку, рис или любую крупу (как и мясо или бобовые) долго кипятят, получается студенистая слизь, как клей. Эта слизь очень скоро становится кислотой, загнивает и превращается в почву для развития грибов, плесени и бацилл.

Пищеварение – это тоже варка, сжигание. Кровь, как мы знаем, может усвоить только переваренную пищу в ее жидком состоянии. Но в начале пищеварения начинает выделяться слизь. В течение жизни кишечник и желудок постепенно покрываются слизью, которая может загнить, закупорить кровеносные сосуды и в конце концов привести к заболеванию крови.

**Что же такое слизь?** Это сумма болезнетворных веществ: мочева кислота, яды, образующиеся в процессе обмена веществ, углекислота и т. д. Все эти продукты обмена веществ животного и растительного происхождения имеют одно свойство: они липкие. Приклеиваясь к оболочкам желудка и кишечника, эти вещества, накапливаясь постепенно, засоряют сосуды, легкие, сердце, почки, печень и другие органы, но, как известно, только чистый, здоровый, бесслизистый организм способен оказывать сопротивление болезням.

### **3. Большинство злаковых некачественны.**

**4. В злаковых имеется избыток кислотности и недостаток кальция,** так как в почве, из которой растение получает питание, почти всегда присутствует известь, а зернам нет необходимости иметь кальция больше, чем нужно для роста побега. Потребность же животных и человека в кальции очень велика.

Все исследователи-экспериментаторы, все натуропаты сходятся во мнении, что так усердно расхваливаемая злаковая диета вовсе не подходит человеку. У овса имеется дефицит базовых солей (микроэлементов), у риса – дефицит солей кальция, натрия и хлора, пшенице не хватает натрия и кальция. Всем злакам недостает йода, без которого здоровая жизнь невозможна.

**5. Дефицит минералов – общий недостаток питания животных, получающих в основном злаковые.** Поэтому в их рацион должна входить трава.

«Заявление, будто цельная пшеница является прекрасным питанием, – просто необоснованное высказывание свержэнтузиастов-торговцев, – пишет Г. Шелтон. – Есть вегетарианцы, которых правильнее было бы назвать “зерноедками”. Они исключили из своего питания мясо и заменили его большим количеством злаков. Делают они это, как правило, потому, что им говорят, будто цельная пшеница – “самая прекрасная пища”, содержащая все элементы, в которых нуждается организм, да еще в правильных пропорциях. Эти люди

употребляют не только слишком много злаков, от которых сами же страдают, но съедают их в таком виде, который вызывает брожение. Взять, к примеру, столь распространенную вареную овсянку, куда добавляют молоко и сахар. Это одна из самых худших комбинаций, которая когда-либо попадала в рот человека. Практически она неусвояема».

**Пшеница** – самый кислотообразующий из злаков. **Овес** плохо влияет на зубы.

**Рис**, вероятно, лучший из злаков. Это основной продукт питания более половины человечества. Тем не менее, если к рису не добавлять зелени, морских водорослей, живой пищи, легко заболеть бери-бери. Витаминами и микроэлементами богата только серебристая чешуя риса. Рис необходимо употреблять неочищенным!

**Лучше употреблять проростки пшеницы.** А зерна молочно-восковой спелости (то есть незрелые) уже через 24 часа после срезания со стебля теряют целебные свойства.

### ***Хлеб наш насущный***

Чрезмерное употребление хлеба – один из неблагоприятных факторов современной жизни. Приготовленный из злаков, в основном лишенных витаминов и микроэлементов, так как все ценное осталось в отрубях, хлеб к тому же содержит соль, соду, дрожжи и ряд других добавок. Затем все это подвергается высокотемпературной обработке и употребляется 3–4 раза в день в самых неразборчивых сочетаниях с другими жирами, крахмалами и белками.

Хлеб стал одним из главных источников различных болезненных состояний.

Представляю, какой ужас вызывают такие заявления у читателя! И я пришла в отчаяние, когда узнала обо всем этом. Мы привыкли к хлебу. С этой привычкой трудно расстаться. Но факты – упрямая вещь.

У вас нет названия для вашего скепсиса, головной боли, недомогания? Не надо ждать, когда вам его найдут врачи! Лучше следовать Разуму, который питается только достоверной информацией, а она говорит: употребление слишком большого количества хлеба, даже без других продуктов, разрушает здоровье. Но в сочетании с другими продуктами, да еще с животными (белковыми), хлеб причиняет еще большие неприятности.

Хлеб должен выпекаться из грубого зерна. Хлеб – продукт белковый и крахмалистый одновременно. Такие сочетания неудобоваримы. Кроме того, нашему организму вообще нужны аминокислоты, а не «чужеродные» белки.

Белок для своего усвоения требует много витамина С, витаминов группы В, поэтому любая белковая пища должна употребляться с зеленью, овощами или соками из них.

Необходимо хлеб посыпать отрубями. В салаты, супы, настои следует добавлять 1–2 чайные ложки отрубей в день.

### ***Что необходимо знать об отрубях***

Каждый знает сейчас, гемоглобин – наши красные тельца крови – не может быть построен без солей железа и меди. Железо, столь необходимое для создания гемоглобина, содержится исключительно в отрубях. Пшеничные отруби, например, содержат железа в 5 раз больше, чем пшеничная мука.

Отруби обычно шли в отходы. Только недавно их начали продавать как «добавки» к диетическим блюдам. Они богаты многими минеральными и щелочными основаниями, являются прекрасной клетчаткой, которая, хотя и не усваивается, необходима организму для очищения желудочно-кишечного тракта.

**Запомните: «Белый хлеб и кофе – питание малокровных».**

## **Что нам надо знать о крахмальных овощах**

### ***Бобовые***

Бобы, горох, фасоль, чечевица, соя, любые стручковые растения, содержащие много белка, являются тяжелой и вредной для человека пищей. Они увеличивают образование мочевой кислоты. Употреблять их лучше, когда они находятся в стадии молочно-восковой спелости, в умеренных количествах и в сочетании с большим количеством листовых овощей.

### ***Картофель, морковь, свекла, репа, тыква и др.***

Картофель – полезный продукт в умеренных количествах и в сочетании с другими овощами. Его никогда не стоит употреблять с

хлебом. Сок сырого картофеля очень полезен при диабете, запорах, малокровии и других заболеваниях, связанных с пищеварением.

**Вареная растительная пища так же вредна, как и вареная животная пища.** Само собой разумеется, что зерновые, как и консервированные фрукты, стерилизованные овощи стоят на одной ступени с любой вареной пищей, которая опасна для здоровья человека, образуя в его организме ничем не растворимую и ничем не выводимую соль щавелевой кислоты! Поэтому блюда из зерновых, консервированных и вареных овощей должны обогащаться зеленью, сырыми растительными продуктами или соками, полученными из сырых овощей.

## **«Натуральная» пища**

Пищу с высоким содержанием энергии Света, Воздуха, Воды обычно называют «органической», «живой», «естественной», «натуральной». Она богата всеми ферментами, аминокислотами, углеводами, жирными кислотами и микроэлементами, витаминами, клетчаткой, так необходимыми для человека. Именно эти ингредиенты создают наши клетки, ткани, органы, системы, тело.

Только растительная пища в естественном виде может содержать в своих клетках много солнечной энергии, витаминов, микроэлементов, аминокислот, ферментов. Энергия света, воздуха, влаги, ферменты, аминокислоты накапливаются в стеблях, почках и плодах растений, о чем мы, к сожалению, постоянно забываем.

**Фрукты и овощи – самая ценная и сытная пища для человека.** Именно она является прекрасным поставщиком ингредиентов в идеально сбалансированном соотношении кислот и щелочей.

Сырая пища требует хорошего пережевывания и длительной обработки слюной, что усиливает и улучшает слюнное переваривание. Она укрепляет жевательный аппарат и зубы, работу кишечного тракта, подготавливает выделительные способности кишечника к активной работе.

**Такая пища не вызывает лишней жажды, но «моет» клетки изнутри, очищая их.**

**Она дешевле:** не надо топлива, большого количества жиров и искусственных приправ.

**Она скорее насыщает,** то есть она экономичнее, не содержит вредных для здоровья примесей – красителей, металлических кислот и т. д., которыми всегда богата вареная пища.

**Но главное – натуральная пища обладает целительными свойствами:** ее соки быстро усваиваются кровью, а клетчатка служит прекрасным очистителем.

**Сыроедение – лучшее средство против вялости кишок.** Сырая пища удачно применяется в терапии при лечении сердечных, почечных, обменных болезней, при ожирении, ревматизме, атеросклерозе, кожных и других болезнях, так как она бедна солью,

искусственными добавками, белками, препятствует образованию мочевой кислоты.

Если вы хотите жить в полную силу, быть здоровыми, находиться в наилучшей форме, выглядеть молодыми, вы должны есть как можно больше «живых» продуктов (до 70 %).

В том случае, если в вашем рационе пища с высоким содержанием энергии Света, Воздуха, Воды и всех указанных ингредиентов не преобладает, постарайтесь сделать так, чтобы ее было с каждым днем все больше и больше. Конечно, чтобы преодолеть сложившиеся годами привычки, потребуется время. Но постепенно, используя новые знания, вы приобретете здоровые привычки. Поэтому советую вам воспользоваться одним из правил Системы здоровья Ниши: **в том случае, если вы приняли ненатуральную** (вареную, «концентрированную») **пищу, постарайтесь все же сочетать ее с сырыми овощами и зеленью петрушки, укропа, кинзы, сельдерея. При этом сырых продуктов должно быть в 3 раза больше, чем вареных.** Например: 100 г мяса и 300 г салата из свежих овощей или 130 г рыбы и 450 г свежего овощного салата. Но ни в коем случае – при этом ничего вареного или жареного в виде картофеля, каши, лапши.

### **Что необходимо знать об овощах**

Овощи необходимы организму каждый день во все времена года. Они – неисчерпаемый родник здоровья. При правильном их подборе организм обеспечивается не только углеводами, жирами, витаминами, минеральными веществами, но в значительной степени белками.

Думаю, для многих читателей это покажется невероятным. Непросвещенный читатель привык думать, что белки наш организм может получать лишь из мяса животных, птиц, рыб, морских животных, ну еще и от зерновых, орехов, семечек, молочных продуктов. Так считалось долгое время.

Исследования последних десятилетий открыли, что все эти белки несвойственны человеческой природе. **Белки, необходимые нашему организму, формируются из аминокислот. А аминокислоты находятся только в растительном мире.**

**Животные же белки, попав в наш организм, должны быть разложены на аминокислоты, из которых затем наш организм будет формировать «свои», «человеческие» протеины (то есть белки).** Это, естественно, требует колоссальной работы, печени, почек, поджелудочной железы, надпочечников, всего пищеварительного аппарата, сердечно-сосудистой системы, нервной, эндокринной и т. д. В то время, как «готовые» аминокислоты, предназначенные для формирования белков, «ждут» нас в растениях – фруктах и овощах, орехах и семечках, съедобных травах и листьях деревьев, корнях. Вот почему если в питании преобладают разнообразные овощи, люди меньше болеют и дольше живут.

Дневная норма потребления овощей, кроме картофеля, должна составлять для взрослого человека от 300 до 400 г. Это количество нужно сохранять и зимой, и в весенние месяцы. Недостаток в питании овощей ранней весной является одной из причин снижения сопротивляемости организма инфекционным и простудным заболеваниям.

**Мы должны всегда помнить советы физиологов: ни одного обеда, завтрака или ужина не должно быть без свежих сырых овощей.**

**Вареные овощи также вредны, как и мясо.** Но питательную ценность овощей можно сохранить, если варить их в небольшом количестве жидкости, опуская сразу в кипящую воду, лучше в кожуре. При этом меньше теряется витаминов и солей.

Биологическую ценность любого вареного блюда можно повысить, если добавить к нему перед подачей на стол свежие овощи или их соки, которых должно быть в 3 раза больше!

Овощи нормализуют водно-солевой обмен, улучшают пищеварение, прекрасно сочетаются с творогом, яйцами, рыбой, мясом, орехами, зерновыми и даже кислыми фруктами.

Особую ценность представляют овощные соки. Питательные вещества, содержащиеся в соках, усваиваются уже через 10–15 минут после приема. Пить их нужно ежедневно, но не более 300 г, причем лучше перед едой, с интервалом в 2–3 часа. Никогда не подслащивайте соки!

**Готовить соки необходимо непосредственно перед употреблением** с помощью соковыжималки или терки (тщательно

вымытые овощи измельчают на терке и полученную массу отжимают через тонкую белую ткань).

**По пищевой ценности морковь и морковный сок не знают себе равных.** Из каждых 100 г корнеплодов можно получить до 65 г сока. Особенно рекомендуется морковный сок при дерматитах, конъюнктивитах, желудочных заболеваниях. В моркови содержатся каротин, важные микроэлементы, вещества, улучшающие состав крови и деятельность сердечно-сосудистой системы.

**Хороша также репа и ее ботва, особенно ранней весной.** Репа богата витамином С, солями калия, кальция и фосфора. Сок репы особенно полезен при пониженной кислотности, а также при различных недомоганиях.

**Целый комплекс биологически активных соединений содержится в картофеле.** Сок картофеля помогает избавиться от заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ (подагра, ревматизм). Готовят сок следующим образом: картофель натирают, отжатый картофельный сок наливают в бутылку и, плотно закупорив, оставляют на час, чтобы осел крахмал. Затем сок осторожно сливают в другую посуду и плотно закрывают. Из 200 г картофеля получается примерно 75 г сока.

**Соки из свеклы, репы, картофеля рекомендуется пить в смеси с морковным,** причем морковного сока должно быть в 3–4 раза больше, чем остальных. К овощному соку можно добавлять свежееотжатый сок зеленых яблок – симиренки, антоновки и др.

Сок свежей белокочанной капусты, в котором содержится комплекс витаминов, в том числе такой ценный витамин, как U, рекомендуется применять при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Пьют его по стакану или по полстакана (можно добавлять немного кипяченой воды) за 30–40 минут до еды в течение 3–4 недель. Капустный сок можно включать также в диету, применяемую для снижения массы тела. Людям, вес которых не превышает 60 кг, пить его надо лишь до 30 г в смеси с другими соками. Здоровым людям для профилактики простудных заболеваний полезно по утрам натощак выпивать полный стакан (или половину) сока из свежей капусты.

**Квашеную капусту,** которая содержит большое количество молочной кислоты, некоторые врачи рекомендуют при диабете.

Разнообразие овощей велико, и все они должны широко использоваться в диете.

Овощи прекрасно сочетаются со всеми продуктами и друг с другом, но они не сочетаются с фруктами (кроме зеленых яблок).

Если из-за боязни нарушить функцию кишечника вы совсем не можете есть сырые овощи, тогда замените их овощными соками, но употреблять надо сразу 5 видов в одном стакане (например: 50 мл огуречного сока, 30 мл капустного, 50 мл сока свежего картофеля, 50 мл морковного или томатного сока, либо сока любых других овощей).

## **Что необходимо знать о фруктах**

Пожалуй, это единственный вид пищи, к которой человеческий род приспособлен биологически.

Но многие люди вообще не едят фруктов. А некоторые говорят так: «Я их не могу есть, мне от них плохо». Причина этого кроется в неправильном употреблении плодов.

Между тем фрукты – наиболее важная составная часть нашего питания. Поэтому многие ученые и исследователи пришли к выводу: поскольку организм человека изначально приспособлен к употреблению фруктов, их ему в течение дня требуется гораздо больше, чем протеинов (белков).

Однако все достоинства фруктов могут быть перечеркнуты, если они употребляются неправильно.

**1. Фрукты надо есть на пустой желудок (до основного приема пищи): иначе вся пища начнет бродить и перевариваться в кислоту.**

Надо знать: как только фрукты приходят в соприкосновение с другой пищей, уже находящейся в желудке, и пищеварительными соками, вся пищевая масса начинает закисать и портиться. Вы начинаете при этом ощущать дискомфорт, обращаетесь к лекарствам и заявляете: «Нет, я не могу есть фрукты».

**Нас приучили есть фрукты на десерт или пить соки после еды, чего делать нельзя!** Один из ведущих специалистов в теории сочетания продуктов доктор Герберт М. Шелтон подчеркивал:

«Фрукты – наиболее ценная для нашего организма пища, если их есть на пустой желудок».

Многие неправильно едят дыню: или вместе с другими фруктами, или после другой еды (обеда, например). Лучше съесть сначала дыню, а через 30–40 минут что-то еще. И тогда никаких проблем не будет. Многие отвергают кислые фрукты, в том числе яблоки, говоря: «У меня и без них повышенная кислотность».

**Запомните: все растительные продукты богаты щелочными основаниями. Лимоны, апельсины, ананасы, грейпфруты, яблоки только по вкусу являются кислыми. Как только они попадают в организм, они создают щелочную реакцию, но опять-таки при условии, если их правильно употреблять.**

**2. Фрукты и фруктовые соки надо употреблять только в сыром (натуральном) виде.**

Человеческий организм приспособлен использовать фрукты только в их естественном виде. Варенье, любые консервированные фрукты, печеные яблоки, фруктовые торты, пудинги с фруктами вредны. Они не обладают очищающим действием, не содержат в себе питательных веществ, токсичны, образуют кислоты, разрушающие чувствительную оболочку внутренних органов человека. Они вынуждают организм тратить жизненную энергию на нейтрализацию кислоты.

**Любая тепловая обработка разрушает потенциальную ценность продукта, но особенно это касается фруктов и овощей.** Все это относится и к фруктовым сокам. Они должны быть свежими. Если пить их пастеризованными, да еще приготовленными с концентратами, такой сок превратится в кислоту в чистом виде **еще до того, как вы его выпьете. Это нанесет вашему организму огромный вред.**

**Соки пить вообще не обязательно. Соки – не питье. Соки – еда.** Наш организм нуждается в клетчатке. Лучше есть фрукты, тщательно их пережевывая. А вместо того чтобы употреблять такие привычные и вредные напитки, как чай и кофе, гораздо лучше выпить свежеприготовленный фруктовый или овощной сок.

Не пейте весь стакан сока залпом, наслаждайтесь фруктовым соком, принимая его через соломинку, глотками, дайте соку смешаться со слюной, прежде чем проглотите его.

**3. После приема фруктов на пустой желудок вы должны выждать какое-то время:**

- ◆ после сочных фруктов – 20–30 минут;
- ◆ после мясистых (бананов, сухофруктов, фиников, инжира и т. д.) – 45–60 минут.

Только после этого времени можно приступать к приему другой пищи.

**Время, через которое можно приступать к фруктам после приема другой пищи:**

- ◆ после сырых овощей, салата – через 2 часа;
- ◆ если вы ели продукты в правильном сочетании, но без мяса, то – через 3 часа;
- ◆ если вы съели мясо с сырыми овощами (то есть в правильном сочетании) – через 4 часа;
- ◆ если вы съели продукты с мясом в неправильном сочетании (мясо с картошкой, лапшой, кашей), то фрукты можно употреблять лишь через 8 часов.

**Если вы будете употреблять фрукты, не соблюдая эти рекомендации, то можете свести на нет всю пользу от них, более того – совершить преступление против своего организма, нарушив кислотно-щелочное равновесие в крови, которое является основой здоровья.**

Непременным правилом здорового образа жизни является соблюдение физиологических принципов приема пищи. Это особенно касается фруктов.

**Утром, после сна, не ешьте ничего.** Лучше пейте воду или настой из трав и листьев.

Вы проснулись после ночного отдыха, энергия так и рвется из вас! На что же вы собираетесь ее потратить? На переваривание плотного завтрака! Пища будет находиться в желудке 3 часа и более (при условии, если вы съели ее в правильном сочетании). А новая энергия образуется не раньше, чем пища всосется в кровь из кишечника. Стоит ли есть сразу после пробуждения?

Если вы по каким-то причинам не можете не есть, то ешьте исключительно фрукты, и лучше начинать с сочных фруктов или ягод.

Пейте простую, хорошего качества, воду или настой из листьев черной смородины, малины, плодов шиповника.

**Ешьте фруктов столько, сколько хотите, не ограничивайте себя. Ваш организм подскажет сам, сколько вам нужно.** Фрукты почти не требуют энергии для переваривания. Если вы их хорошо пережевывали, если вы их едите в естественном виде, они вообще не нуждаются в переваривании в желудке. Все питательные вещества, содержащиеся в них, всасываются в кишечнике.

**Как известно, самое плохое время для еды – это вечер, но еще хуже есть рано утром, сразу после пробуждения.**

«Плотный завтрак означает тяжелый день. Легкий завтрак соответствует легкому дню», – считают последователи естественного образа жизни.

Многие боятся пропустить завтрак. «А как же я буду работать?» – думают такие люди. Вы не заставите ваш организм страдать от недостатка пищи, уверяю вас. Организм будет использовать пищу, съеденную накануне, и формировать необходимые для себя элементы даже из продуктов распада. Природа очень экономна, она ничего не выбрасывает, не использовав все до конца. А без утренней еды вы почувствуете себя лишь гораздо бодрее и энергичнее.

**Завтракайте фруктами,** и вы всегда будете ощущать прилив энергии в течение дня, так как вы сэкономили ее, а не растратили на переваривание.

Съев фрукты, подождите от 30 до 120 минут, а потом можно съесть и еще что-нибудь. После другой пищи спустя час попейте водичку в течение примерно 3 часов, прежде чем подкрепиться еще чем-то. Но только слушайте свой организм. Действительно ли он требует пищи, или вы по привычке тянетесь к ней?

Когда мне хочется есть, а положенное время, отведенное на переваривание, не прошло (то есть 3–4 часа), я выпиваю теплую воду, иногда добавляя в стакан чайную ложку яблочного уксуса и немного меда. Если и после этого я не забываю о еде, то начинаю верить, что действительно пора есть, что это не зов моих старых привычек. Лишние калории вредны, особенно если они употребляются вместе с рафинированной пищей или пищей, съеденной в неправильном сочетании.

## **Пища, провоцирующая различные болезни**

♦ **Пища, увеличивающая в крови опасный холестерол** Говядина, свинина, баранина, любая жареная пища, яйца, сметана, сливки, сыры, мороженое, шоколад, кондитерские изделия, пальмовое и кокосовое масла. Все продукты, которые содержат насыщенные жиры, а также печень всех видов животных, включая крупный рогатый скот и птицу, сливочное масло, икра – все это содержит много холестерина, а это означает, что мы рискуем заболеть сердечно-сосудистыми, нервными, эндокринными, обменными и любыми другими болезнями, вплоть до рака.

♦ **Продукты, ослабляющие иммунную систему** Жирное мясо, жирные кислоты, содержащиеся в кукурузном и растительном маслах; молоко, сахар, сладкие напитки.

## **Пища, способствующая исцелению**

### **♦ Пища, способная сдерживать образование холестерина**

Фасоль, овсянка, яблоки, морковь, оливковое масло, авокадо, миндаль, грецкие орехи, чеснок, лук; особенно всевозможные органические продукты моря и, конечно, рыба, включая самую жирную; фрукты и овощи; зерновые, богатые клетчаткой.

### **♦ Продукты, снижающие холестерол в крови**

Фасоль, чечевица, синие баклажаны, рыба (повышают полезный, «хороший» холестерол); красный виноград без косточек, грейпфрут, миндаль, грецкие орехи, овсянка, оливковое масло, лук (сырой, половинка в день), коричневый рис, ламинария (морская водоросль, из которой добывают йод), соя.

### **♦ Пища, которая помогает организму победить «опасный» холестерол**

Все ярко-желтые и ярко-зеленые овощи и фрукты, льняное масло, орехи, семечки и крупы, зерна и проросшая пшеница, рыба (особенно сардины и скумбрия), оливковое масло холодной выжимки, миндаль и авокадо; нужно резко ограничить употребление легко окисляющихся жиров, например таких, как кукурузное и подсолнечное масла.

♦ **Клетчатка – «суперисточник» борьбы с опасным холестеролом**

Ученые утверждают, что растворимая клетчатка – главный источник снижения холестерина пищей: чем больше в продукте этой клетчатки, тем значительнее эффект снижения холестерина.

Считается, что нужно употреблять не менее шести граммов растворимой клетчатки в день: это помогает нормализовать опасный холестерин.

В каких же продуктах содержится клетчатка?

- Больше всего клетчатки в овощах (сырых):
- Немного меньше во фруктах;
- Достаточно в вареной овсянке, но ее можно еще и дополнять овощами.

Советую сосать овсяные хлопья, как леденец: 2–6 чайных ложек вместо каши из геркулеса. Это повышает иммунитет.

**♦ Пища, жиры которой защищают наши артерии, сосуды, капилляры от зашлаковывания**

Лесные орехи, авокадо, оливковое масло, миндаль, масло канола.

Вот что должно стать вашей ежедневной пищей.

**♦ Пищевые продукты, рекомендуемые при болезни сердца и сосудов**

Авокадо, оливковое масло, рыба (предупреждает инфаркт миокарда), чеснок (предупреждает тромбообразование), грейпфрут, перловка, лук, тыква, сладкий картофель, зеленый чай.

Орехи: грецкие, миндаль.

**♦ Продукты, помогающие снизить артериальное давление**

Сельдерей, рыба (в том числе – жирная), картофель белый, водоросли.

Приучите себя есть без очищенной и даже йодированной соли или употребляйте соль в очень малых дозах:

- избегайте продуктов, на этикетках которых увидите надпись – «содержит соль»;

- при повышенном артериальном давлении будет хороша та пища, в которой много клетчатки (овсяные, рисовые, пшеничные, ржаные отруби);

- ешьте яблоки, спаржу, морскую дыню, бананы, брокколи, баклажаны, чеснок, грейпфрут, зеленые листовые овощи, коричневый рис, гречку, пшено, перловку.

♦ **Пицца, действующая как антикоагулянт, предупреждающая склеивание клеток крови и образование тромбов, закупоривающих сосуды**

Корица, имбирь (предупреждают тромбообразование); дыня, лук, ананас, морская водоросль (действие этих водорослей в два раза сильнее гепарина); арбуз, зеленый чай.

♦ **Пицца, рекомендуемая при повышенных жирах в крови**

Любая свежая рыба, крабы, креветки, устрицы, чеснок, фасоль.

♦ **Пицца, обладающая противовирусной активностью**

Брокколи, авокадо, чеснок, красный виноград, ананас, сливы, малина, морские овощи и водоросли, соя и ее продукты, клубника, зеленый чай, черника.

♦ **Пицца, обладающая свойствами антибиотиков**

Бананы, баклажаны, инжир, чеснок, имбирь, перец, красный виноград, мед, горчица, хрен, ананас, сливы, морские овощи и водоросли, зеленый чай.

♦ **Пицца, действующая как натуральный аспирин**

Финики, черника, перец, чеснок, чернослив, малина.

♦ **Пицца, укрепляющая иммунную систему**

Чеснок, морские овощи, свежие сырые фрукты, нежирное мясо, нежирная рыба (варить, а не жарить), крупы (выращенные без химии), оливковое масло холодной выжимки, йогурт или кислое односуточное молоко.

♦ **Пицца, содержащая антиоксиданты, помогающие оставаться здоровыми и жить дольше**

Перец (всех сортов), брокколи, капуста белая, капуста брюссельская, морковь, перловка, рыба, чеснок, красный виноград, грейпфрут, дыня, миндаль, грецкий орех (содержит селен), клубника, льняное масло, овсянка, лук и все его разновидности, апельсины, тыква, шпинат, сладкий картофель, помидоры, арбуз, петрушка.

### **ПОМНИТЕ:**

1. Чем интенсивнее цвет фруктов и овощей, тем больше в них антиоксидантов.

2. Свежие и замороженные фрукты и овощи содержат больше антиоксидантов (необходимых организму витаминов, минеральных солей, аминокислот, из которых строятся белки, жирных кислот и

углеводов), нежели овощи и фрукты, обработанные или приготовленные на огне.

#### ♦ **Пицца, способствующая очищению организма**

1. Сок капусты обладает великолепным очищающим действием и сбавляющим вес свойством. Единственный недостаток, как уже говорилось, – повышенное газообразование, которое объясняется тем, что сок капусты разлагает химической реакцией накопившиеся в кишечнике продукты гниения. Клизмы помогут удалить как газ, так и продукты гниения, вызывающие газы.

Если после питья сока капусты образуется большое количество газов или ощущается беспокойство, то это может быть следствием ненормального токсического состояния кишечника. В этом случае рекомендуется перед употреблением большого количества этого сока очистить кишечник, выпивая ежедневно морковный сок либо смесь соков моркови и шпината в течение 2–3 недель с ежедневным очищением клизмой. Замечено, что когда кишечник в состоянии усвоить капустный сок, то он действует как длительное очистительное средство, в особенности при ожирении.

2. Сок сырого картофеля хорошо очищает весь организм. С морковным соком и соком сельдерея хорошо помогает при нарушении пищеварения, нервных расстройствах. Ежедневное употребление 500 мл морковного, огуречного, свекольного и картофельного сока за короткий срок очищает и оздоравливает организм при условии, что исключены из рациона мясные и рыбные продукты.

3. Смесь морковного, свекольного и огуречного соков – великолепное средство целительного очищения желчного пузыря, печени и потовых желез. При этом следует воздержаться от крахмала, мяса, концентрированных сахаров.

4. Употребление 1 винного бокала свекольного сока за один прием может вызвать очистительную реакцию, а именно: небольшое головокружение или тошноту. Опыт показывает, что в первое время лучше пить смесь, где преобладает морковный сок, а затем постепенно увеличивать количество свекольного сока, чтобы организм лучше воспринимал его очистительное действие. Обычно достаточно от 1 до 1,5 стакана сока (свекольного) 2 раза в день. Содержание кальция в свекле обеспечивает общее питание клеток организма, а содержание

хлора является очищающим средством печени, почек и желчного пузыря, стимулируя деятельность лимфы во всем теле.

5. Для очищения кровеносной системы от всевозможных отложений, для понижения давления, для очищения желудка, при спазмах сосудов головного мозга принимают настой чеснока:  $\frac{1}{3}$  бутылки наполнить порезанным чесноком, залить водкой или 50–60 %-ным спиртом. Настоять 14 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывая. Принимать по 5 капель 3 раза в день до еды на 1 чайную ложку холодной воды.

## **Чем питаться, чтобы улучшить состав крови**

### ***Абрикосы***

Содержат до 20–27 % сахаров, органические кислоты – салициловую, яблочную, лимонную, провитамин А (каротин), витамины С и В<sub>15</sub>. Абрикосы богаты солями калия (350 мг% калия содержится в свежих плодах и 1–1717 мг% – в сушеных), железа. Также богаты фосфором и магнием, которые требуются организму для активной работы мозга. Они богаты микрокалием, необходимым для питания сердечной мышцы, а также для повышения гемоглобина в крови, что способствует увеличению сопротивляемости организма. Помогают при анемии.

Свежие плоды едят сырыми. Не готовьте из них компоты, варенье или джем. Полезен абрикосовый сок (предпочтительнее его получить при помощи электросоковыжималки и выпивать в течение 3–4 минут).

Значительное содержание в абрикосах железа определяет их лечебную ценность для людей, страдающих малокровием. Установлено, что 100 г абрикосов оказывают на процесс кроветворения такое же влияние, как 40 г железа или 250 г свежей печени.

### ***Брюква***

Незаслуженно забытое пищевое и лечебное растение. Брюква неприхотлива, ее можно выращивать повсеместно. Содержит до 10 % сахаров, 2 % белка, витамины С, В<sub>2</sub>, В<sub>12</sub>, пектин, служит хорошим источником железа для организма. Сок брюквы обладает

отхаркивающими свойствами. Применяется при железодефицитной анемии.

### ***Виноград***

Содержит калий, кальций, магний, марганец, кобальт, витамины С, РР, Р, В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>, фолиевую кислоту, каротин. Виноград богат углеводами (18–20 %), сахарами, органическими кислотами (яблочной, салициловой, лимонной, янтарной, муравьиной и др.). Сок и ягоды винограда применяют при общем упадке сил, «бледной немочи», малокровии. Принимать 3 раза в день до еды от 0,5 до 1 кг (суточная доза). Детям следует пить сок по ½-1 стакану в зависимости от возраста.

**Противопоказания:** нельзя пить в больших количествах при склонности к поносу, сахарном диабете, ожирении, язве, хронических процессах в легких.

### ***Вишня***

Содержит фруктозу и глюкозу, витамины С, РР, В<sub>1</sub>, каротин, фолиевую кислоту, органические кислоты, медь, калий, магний, железо, пектины.

### ***Дыня***

Богата сахарами (до 13 %), витаминами С, РР, каротином, фолиевой кислотой, а также железом и клетчаткой. Полезна также при болезнях крови, почек и сердечно-сосудистой системы.

### ***Земляника садовая (клубника)***

Обладает замечательными пищевыми и лекарственными свойствами. Содержит сахара (до 15 %), витамины С, группы В, фолиевую кислоту, каротин, клетчатку, пектины, кобальт, железо, кальций, фосфор, марганец, лимонную, яблочную и салициловую кислоты. Оказывает общее оздоровительное влияние на организм. Ее надо есть неограниченно до полного насыщения в течение трех недель, если нет диатеза.

### ***Крыжовник***

Содержит сахара (до 14 %), органические кислоты, пектины, дубильные вещества, медь, железо, фосфор, витамины группы В, С, Р, каротин. Оказывает благотворное влияние на обмен веществ, является хорошим мочегонным средством, слабительным, помогает при железодефицитной анемии.

Не следует принимать с сахаром, много и после того, как крыжовник подвергался тепловой обработке. Можно свежим, свежемороженым и не более 50–100 г в день.

### ***Мед***

Особенно полезен гречишный мед. Принимать с лечебной целью надо в течение 2 месяцев. Улучшает состав крови, исчезает головная боль, головокружение, усталость, повышается самочувствие. Доза индивидуальная (от 50 до 100 г в сутки).

Мед, добавленный в кислое молоко, является хорошим средством при лечении малокровия. На 1 стакан кислого молока положить 1 столовую ложку меда, принимать утром и вечером по 1 стакану.

### ***Миндаль***

Орехи сладкого миндаля, смешанные с фруктовым сахаром, применяются при малокровии, а также при кашле, астме, головной боли.

### ***Сок моркови***

Уникальное средство, которое помогает привести весь организм в нормальное состояние. Он – самый богатый источник витамина А, который организм усваивает быстро. В соке содержится большое количество витаминов В, С, D и Е. Морковный сок улучшает аппетит, пищеварение и структуру зубов.

Ежедневно утром натощак съедать 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом, или сок по ¼ стакана 4–5 раз в день, смешав его с медом. В зависимости от состояния человека сырой морковный сок можно пить от 0,5 до 3–4 л в день. Применяется при малокровии, авитаминозе и общем упадке сил.

### ***Орехи***

Зрелые плоды грецкого ореха используют как поливитаминное средство. При малокровии принимают очищенные от шелухи лесные

орехи с медом. Смесь орехов и меда очень тяжело усваивается организмом, требует огромной работы от поджелудочной железы, печени и почек, поэтому как только уровень гемоглобина в крови будет восстановлен до нормы, орехи и мед следует развести в разное время приема.

### ***Цветочная пыльца***

Повышает содержание гемоглобина и эритроцитов в крови при анемии. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды, запивая водой. Можно смешивать с медом (1:1 или 1:2).

### ***Сок свеклы***

Самый ценный сок для образования красных кровяных шариков и для улучшения крови вообще. Смесь морковного и свекольного соков – это лучший естественный кроветворный препарат, особенно для пополнения красных кровяных шариков. Он стимулирует образование эритроцитов, улучшает память, особенно при атеросклерозе, расширяет кровеносные сосуды. При гипертонической болезни, малокровии, при неврозе и бессоннице он незаменим.

Сок лучше оставить на несколько часов в холодильнике, снять пену и употреблять в смеси с морковным соком в соотношении 1:4.

### ***Сок сельдерея***

Смесь сока сельдерея с другими соками весьма полезна и дает почти феноменальный результат в случае авитаминоза и при других недугах.

Сок повышает тонус, улучшает аппетит, имеет мочегонный и слабительный эффект. Его лучше пить тучным людям с нарушением обмена веществ и быстрой утомляемостью.

Сок содержит витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>12</sub>, РР. Для профилактики обычно достаточно 1–2 чайных ложек сока 3 раза в день за 30 минут до еды, всего до 100 мл в сутки. Популярны такие сочетания: морковь, свекла, сельдерей (8:3:5); морковь, капуста, сельдерей (1:4:5); морковь, сельдерей, редька (8:5:3).

### ***Черная смородина***

Ягоды черной смородины принимают как поливитаминное средство при малокровии, гипо- и авитаминозах, кашле.

### ***Шиповник майский***

Очищает кровеносную систему, улучшает обмен веществ, богат витаминами, применяется при малокровии, цинге, как тонизирующее средство: 5 столовых ложек измельченных плодов залить 1 л воды, кипятить 10 минут, укутать на ночь. Пить как чай в любое время суток.

### ***Яблоки***

Содержат витамины С, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, Р, Е, каротин, калий, железо, марганец, кальций, пектины, сахара, органические кислоты.

Плоды яблок применяются при авитаминозе, понижении уровня витамина С, малокровии. Из сока кислых яблок (путем добавления 2 частей железа на 100 частей сока) получают экстракт яблочнокислого железа, применяемый при малокровии.

В старину малокровие лечили так: брали антоновское яблоко (можно любое кислое), вставляли в него два-три новых гвоздя, перпендикулярно друг другу на 12 часов, затем гвозди вытаскивали и съедали яблоко.

## **Средства для улучшения иммунитета и крови**

**I. Физическая нагрузка.** Это лучшее средство для повышения иммунитета человека в любом возрасте. Комплексная, оптимальная нагрузка, очищение капилляров изнутри (со стороны внутреннего слоя сосудов) путем вибрационных упражнений по Системе здоровья Ниши – лучшая физическая нагрузка. Шесть правил здоровья, доступных и старикам, и детям, и мужчинам, и женщинам. Это – самое лучшее средство для повышения иммунитета (см. книги «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья»).

**II. Вторым фактором, существенно влияющим на устойчивость к заболеваниям, является строгое исполнение Законов полноценного питания.** Об этом мы говорили подробно в отдельных главах моих книг «Попрощайтесь с болезнями», «Законы здоровья» и др. Здесь лишь вспомним основные Законы полноценного питания.

Законы просты и выполнимы, следует лишь изменить свои вредные привычки и начать:

**1. Есть мало.**

**2. Есть только то, что предназначено человеку Природой,** к чему приспособлена его пищеварительная система физиологически (то есть фрукты, овощи, орехи, семечки, съедобные травы, корни, зерновые).

**3. Тщательно разжевывать** (до 35 раз движение челюстей). Это обеспечит организму хорошее слюнное переваривание, а затем и желудочное, кишечное; это даст легкое полноценное очищение от остатков неусвоенной пищи.

**4. Принимать пищу, соблюдая физиологические часы приема пищи:**

- ◆ прием – с 12 до 20 часов;
- ◆ ассимиляция – с 21 до 04 часов (переваривание и усвоение);
- ◆ самоочищение – с 04 до 12 часов.

**5. Уметь сочетать продукты:**

- ◆ фрукты отдельно, сырыми;
- ◆ овощи с любыми продуктами, кроме фруктов;
- ◆ мясо 1–2 раза в неделю, но только с сырыми овощами;
- ◆ крахмальные продукты не сочетать с белковыми;

♦ один белок в один прием.

**6. Систематически соблюдать посты.**

**7. Хорошо представлять значение каждого продукта** как компонента пищи, поскольку наш организм строится только из того, что мы едим. **«Что мы едим, то ест нас».**

**8. Пить ежедневно до 2,5–3 л воды хорошего качества.** Вода – это еда и очиститель, а также неотъемлемая часть всех обменных процессов в организме. (Исключение лишь для больных почками и сердцем.)

**9. Есть овощи, фрукты, орехи только в натуральном виде,** а если приходится какие-то продукты варить, то вареное сочетать с сырыми овощами так, чтобы овощей было в 3 раза больше.

**10. Исключить все, что вредно и канцерогенно, что может привести к снижению иммунитета, раку, СПИДу,** а именно: подогретые жиры, алкоголь, курение, колбасы, консервы, копчености, кофе, чай (байховый), шоколад, любую выпечку, белый хлеб, рафинированный и промышленный сахар и его продукты, очищенную деминерализованную соль.

**III. Третий фактор повышения иммунитета – закаливание.**

Закаливание – одно из лучших средств для тренировки иммунной и сосудистой систем. Особенно важно закаливание в грудном возрасте.

Лучшим средством закаливания могут служить:

1. Контрастные воздушные процедуры по Системе здоровья Ниши (см. книги «Прощайтесь с болезнями» и «Законы здоровья»).

2. Контрастные водные процедуры (см. там же).

3. Как можно больше давать коже «подышать среди дня».

4. Контрастные ножные ванны перед сном.

5. Соблюдение Законов здоровья и Законов полноценного питания.

6. Обеспечение полноценной работы кишечника и всех других экскреторных органов: легких, почек, печени, венозных сосудов. Этому способствуют Шесть правил здоровья.

Существует прямая связь между движением, дыханием, питанием и естественной защитой организма. Эта взаимосвязь и обеспечивает наш иммунитет.

Ни под каким видом никогда не проглатывайте никаких лекарств, которые якобы избавляют нас от какой-либо тяжелой болезни, но

(увы!) они только на время снимают синдром, а затем делают нас больными какой-то другой болезнью. Особенно опасны антибиотики и гормональные лекарства.

Антибиотики и другие препараты ослабляют наш иммунитет, они убивают микробы (но все – и нужные, и ненужные) в организме, а из-за этого организм теряет возможность вырабатывать антитела, способные противостоять инфекции. Наша иммунная система располагает обильной сетью клеток, буквально сражающихся за наше здоровье. Этим клеток миллиарды, однако продолжительность жизни такой клетки всего-навсего несколько дней, затем происходит замещение ее новой. Вот почему питание – наиболее важная сторона жизни для иммунной системы. Нарушение питания в первую очередь снижает нашу иммунную защиту. Это ярко проявляется как в детском, подростковом, молодом, так и в пожилом возрасте.

Недостаточность или неправильность питания – это комплексный синдром, где многие нарушения проявляют себя одновременно.

Не будем сейчас останавливаться подробно на механизме защиты организма. Нам важно знать, что Природа щедро обеспечила нас устойчивой и разносторонней Защитой.

Но, как бы сильна ни была ее оборона, организму постоянно, ежедневно необходимо ее укреплять, обеспечивая усиление циркуляции крови, очищение сосудов, по которым кровь совершает путь к клеткам и от клеток и полноценным питанием.

Правильное питание – основа повышения иммунитета, здоровья и красоты нашего организма.

А что же мешает повышению иммунитета?

Прежде всего пищевые жиры и рафинированные сахара, сладости, выпечка, соль, алкоголь, табак, а также отсутствие света, воздуха, воды хорошего качества.

Вот почему очень важно как в детском, так и в пожилом возрасте снижать потребление сахара, соли, животных жиров, употребляя вместо них лишь комплексные углеводы в виде свежих фруктов, овощей, зерновых, зелени, орехов, семечек.

Профессор И. Сосонкин советует людям старшего возраста пить натошак 1–2 чайные ложечки в день масла кунжута. Думаю, что у нас его могли бы заменить масло льна или тыквенных семечек («Тыквеол»).

Надо избегать любой переработанной пищи. Все «магазинные» продукты «обогащаются» промышленностью красителями, жирами, химическими вкусовыми добавками. Вареные овощи не укрепляют иммунитет, а, скорее, снижают его. Если вы варите, жарите, печете их, то не забывайте подать к столу в три раза больше сырых овощей вместе с ними и много зелени – петрушки, укропа, сельдерея, кинзы и др. Баклажаны печите и подавайте с сырыми помидорами, луком, чесноком, зеленью. Помидоры, щавель, ревень, крыжовник полезны только сырыми. Вареными эти продукты способствуют образованию нерастворимых аксолитов (камней). Томатный сок, соус делайте сами и употребляйте только в сыром виде.

Варите каши из гречки, овсянки, коричневого риса, из пшена и перловки, а один-два раза в неделю готовьте себе сою, или чечевицу, или фасоль; особенно хороша мелкая коричневая фасоль: ешьте ее два-три раза в месяц, в ней много белка, необходимого для роста микрофлоры, нужной нашему кишечнику.

**Укрепляет иммунитет также соль.** Без соли белые клетки крови и клетки лимфы не могут бороться с инфекцией.

**Адекватное количество соли в жидкостях организма – это ключ к неспецифическому иммунитету.** Соль ощелачивает кровь, предупреждает осложнения, связанные с кандидом. Но лучше пользоваться морской солью, неочищенной, и для этого нужны здоровые почки и сосуды.

## **Лечебная, или очищающая диета**

Диета, стимулирующая функции органов выделения, способствующая удалению из организма ядовитых метаболитов, – диета М. Бирхера – Беннера.

◆ 4 дня подряд – овощи и плоды сырые или сушеные фрукты, но замоченные с вечера (настои выпиваются тоже), орехи, настои из листьев или кофе из цикория, зеленый чай, мед, растительное масло (1–3 чайные ложки), картофель только в виде сырых соков. Ничего вареного. 100 г ржаного хлеба в подсушенном виде.

В эти 4 дня запрещаются: мясо, рыба, яйца, колбаса, белый хлеб, сухари, изделия из сдобного теста, супы и бульоны, шоколад, конфеты, мармелад, пастила, халва, алкоголь, табак.

◆ 5-й день – то же, но прибавить один черный сухарь.

◆ 6-й день – то же, но в обед 2–3 картофелины, сваренные без соли. Можно сделать пюре.

◆ 7-й день – то же плюс два сухаря и пол-литра кислого молока.

◆ 8-й день – то же и добавляется одно яйцо (желток сырой).

◆ 9-й день – повторяется 8-й день.

◆ 10-й день – добавляется сливочное масло – 1 чайная ложка и 2 столовые ложки творога с 1 чайной ложкой растительного масла. Так еще 4 дня.

◆ Начиная с 15-го дня можно есть 100 г мяса (вначале отварного), но не более двух раз в неделю, однако два раза в неделю (понедельник и вторник) повторять режим первых 4 дней.

## Рецепты натуральной кухни

### Супы, борщи горячие

Зимой, осенью, ранней весной мы не обходимся без супов и борщей. Старайтесь как можно меньше времени держать их на огне. Мясные бульоны вредны. Лучше варите вегетарианские борщи.

#### *Борщ вегетарианский*

В кастрюлю с небольшим количеством воды (как для приготовления овощного рагу) поместить сразу все мелко нашинкованные овощи – капусту, картофель, морковь, свеклу, коренья, лук целиком (репку). Дать всей массе вскипеть, а затем соединить с заранее приготовленной сывороткой, полученной от приготовления творога из кефира или простокваши (творог подать с овощами как второе блюдо), и тут же выключить огонь, обернуть кастрюлю и оставить для распаривания (как кашу). В этом «бульоне» на сыворотке с овощами важен настой. Перед подачей такого борща к столу в тарелку положите рубленую свежую зелень и ложку «гюрзы» или свежий томат с чесноком и сметану. Такой борщ сварен по всем правилам Системы здоровья Ниши (вареное сочетается с сырым, и сырого должно быть в 3 раза больше).

Всегда добавляйте в суп, щи или борщ уже на столе «живые» овощи – помидоры, лук, чеснок и травы – крапиву, щавель, сныть, петрушку, укроп, кинзу и т. д. Так вы обеспечите свой рацион незаменимыми микроэлементами и витаминами.

**Сыворотка – это ценный белковый продукт.** И мало кто знает, что из нее делают искусственную черную дорогостоящую икру и искусственное мясо. Поэтому сыворотку никогда не следует выбрасывать.

В любых первых блюдах нас должны интересовать прежде всего настои.

### Горячие супы (их готовят по одному рецепту)

В закипевшую воду положить подготовленные заранее картофель, морковь, коренья и огонь выключить. Дать супу настояться. Пить

овощные настои горячими (не выше 40 °С).

Любая пища должна быть теплой – ни холодной, ни горячей.

## **Сырые супы**

### ***Суп томатно-огуречный***

Нарезать помидор и огурец, зелень, чеснок и зеленый лук, положить кусочек вымоченной брынзы, заправить соком капусты и залить кислым молоком. Без кислого молока вы получите очень вкусный салат, а с молоком или кефиром (можно разбавить их и водой) – чудесный суп.

### ***Суп томатный простой***

Натереть посуду чесноком или луком. Измельчить помидор, залить стаканом кислого молока. Суп готов. А если добавить зелень – он будет целебным!

### ***Ботвинья***

На 3–4 стакана резаных овощей (огурцы, капуста, зелень лука) – 1,5 л кваса. Смешать и дать постоять около получаса. Можно добавить 1 чайную ложку сметаны.

### ***Суп ягодный***

Смешать стакан кислого молока, 3 столовые ложки воды и 3 столовые ложки измельченных ягод (любых кроме крыжовника). По желанию можно добавить фруктовый сахар или мед.

### ***Суп из сухофруктов***

Замочить с вечера горсть сушеных фруктов (40–50 г). Когда фрукты намокнут, вынуть их из настоя, освободить от косточек, протереть или мелко нарезать. Опустить в настой. За 3 часа до подачи на стол можно добавить 1–2 столовые ложки отрубей, гречневого или овсяного толокна или риса. Косточки тоже вкусны.

Вместо супов можно подавать настои.

## **Настои из растительных или молочных продуктов**

### ***Напиток свекольный***

4 столовые ложки клюквы или красной смородины, 2 столовые ложки свекольного сока (см. далее), 1 чайная ложка меда,  $\frac{2}{3}$  стакана воды.

### ***Соки овощные натуральные***

Натереть на терке и спрессовать овощи с острым крепким вкусом (редька, редис, хрен), разбавить водой (овощи с терпким вкусом разбавить ягодной кислотой). Процедить. Такой сок легко сделать на соковыжималке.

### ***Отрубная вода***

Смешать 4 столовые ложки отрубей и 20 столовых ложек воды. Через 3–4 часа процедить и прибавить 1 столовую ложку меда или ягодного сока.

### ***Льняной напиток***

30 г льняного семени залить  $\frac{3}{4}$  стакана воды в глубокой миске. В течение часа каждые 10 минут сбивать. Процедить, смешать с 2 столовыми ложками лимонного или клюквенного сока. Можно добавить мед или фруктовый сахар.

### ***Сырые чаи***

Любые съедобные травы, ягоды и листья (2 столовые ложки) залить 1 стаканом воды на 12 часов. Держать в теплом месте. Процедить, по желанию прибавить мед.

### ***Яблочный чай***

Яблоко мелко нарезать и залить водой. Через полчаса процедить и выпить.

### ***Овощное молоко***

Свежий овощной сок из 5 видов овощей, выжатых одновременно (морковь, капуста, репа, свекла, огурец, помидор и т. п.), смешать с кислым молоком в равной пропорции. Ах, какой суп!

### ***Лимонад***

Смешать 1 стакан воды и сок 1–2 лимонов, по вкусу можно добавить мед.

### ***Овощное молоко с хреном***

Овощной свежий сок (морковь, кольраби, брюква, репа) перемешать с кислым молоком в равной пропорции. Молоко хорошего вкуса получается из старого подсохшего крупного хрена.

### ***Молоко из хрена и редьки***

Смешать 1 столовую ложку кислого молока и 1 чайную ложку редьки или тертого хрена, добавить в стакан кислого молока.

### ***Молоко с чесноком***

Натереть слегка разрезанным зубчиком чеснока чашку, в которой подается кислое молоко (кефир, «Наринэ», айран и т. д.).

### ***Свекольный квас***

В 3-литровую банку нарезать кусочками очищенную свеклу, залить теплой кипяченой водой, накрыть марлей, дать настояться 5 дней. Процедить, выкинуть образовавшийся гриб. Квас готов. Можно употреблять перед едой с медом, можно вместе с салатами.

### ***Ореховое молоко***

10 грецких орехов (иди любых других) истолочь, добавляя воды, профильтровать через льняную ткань или через сито. Можно добавить кислое молоко.

Все напитки следует до проглатывания «жевать», обрабатывая слюной.

## **Зимние овощные блюда**

### ***Розовая кислая капуста***

100 г кислой капусты смешать с 2–3 столовыми ложками свекольного сока. Добавить 1 столовую ложку подсолнечного масла и  $\frac{1}{3}$  маленькой луковицы. Вместо свекольного сока можно положить 3 столовые ложки тертой свеклы и 1 столовую ложку клюквы или моченой брусники.

### ***Кислая капуста с яблоками***

100 г кислой капусты, ½ антоновского яблока средней величины, 1 столовая ложка подсолнечного масла и ½ маленькой луковицы.

### ***Кислая капуста праздничная***

100 г капусты мелко нарезать, прибавить ½ яблока, 1 столовую ложку подсолнечного масла, ½ луковицы, щепотку тмина (можно молотого), сок одного лимона или 1 столовую ложку клюквенного сока и 1 столовую ложку меда, подержать это все несколько часов под гнетом.

### ***Кислая капуста с картофелем***

125 г капусты, 100 г картофеля и ½ луковицы смешать с 1,5 столовых ложки подсолнечного масла. Можно прибавить 1–2 столовые ложки клюквы или брусники. Вместо картофеля можно взять земляную грушу.

### ***Редька с клюквенным соком***

Нашинковать 60 г редьки, добавить 2 чайные ложки подсолнечного масла и 1–2 столовые ложки клюквенного сока. Дать постоять полчаса.

### ***Салат с хреном или молоком***

60 г редьки положить в стакан кислого молока. Дать постоять не менее 1,5 часа.

### ***Салат «Январьч»***

Морковь средней величины натереть, смешать с 3 столовыми ложками кислой капусты, 1 столовой ложкой капустного рассола, 1 столовой ложкой тертой редьки. Добавить 10 измельченных орехов, 2 чайные ложки подсолнечного масла и столько же клюквенного сока. Все смешать. Можно прибавить 30 г рубленого картофеля.

### ***Рецепт для очищения сосудов***

Натереть на терке один лимон с цедрой и одну головку чеснока, залить 600 мл кипяченой охлажденной воды, настоять 2–4 дня при комнатной температуре, процедить и пить натошак по 50 мл всю

осень, зиму, весну. В этом настое содержатся все витамины группы В, С, комплекс необходимых микроэлементов.

### ***Рецепт общеукрепляющий***

300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой провернуть через мясорубку и перемешать с 300 г меда. Есть по 1–2 чайные ложки в день (не более), так как сухофрукты в сочетании с орехами усваиваются нелегко. Хранить в холодильнике.

## **Весенние блюда из овощей и трав**

### ***Салат из одуванчиков***

3 горсти листьев и сердцевинки одуванчика мелко изрубить и смешать с 10 измельченными грецкими орехами. Можно добавить 1 столовую ложку меда или подсолнечного масла.

Вместо орехов можно использовать подливу: смешать 1 столовую ложку подсолнечного масла, столько же клюквенного сока, 1 чайную ложку мелко изрубленного репчатого лука. Вместо клюквенного сока можно взять вдвое больше яблочного (лучше из кислых яблок).

### ***Весенний салат***

Для такого салата используют щавель, крапиву, сныть, кислицу, одуванчик. Один-два вида из указанных трав изрубить, добавив 3–4 грецких ореха, заправить любой подливой с чесноком.

### ***Редис со сметаной***

Выложить венком на блюдечке 10–15 редисок (по 10 г) со стебельками 1–2 см высотой, налить в середину 1 столовую ложку сметаны, посыпать сметану 1 чайной ложкой рубленого зеленого лука.

### ***Редис в сметане***

В стакан простокваши или ацидофильного молока положить нарезанные четвертушками 15 редисок, добавить 1 чайную ложку нарезанного укропа или петрушки.

В мае во все салаты из свежих овощей можно добавлять листья липы или березы.

## **Летние и осенние блюда из овощей и трав**

### ***Огуречный салат***

Порубить 2 огурца одной величины, вынув семена, добавить лук, петрушку, зелень сельдерея (по вкусу) и 30 кедровых орешков или арахиса.

### ***Огурец в кислом молоке***

Порубить крупно один средний огурец, вылить на него  $\frac{1}{2}$  стакана простокваши, кислого молока или пахтанья, посыпать 1 чайной ложкой укропа.

### ***Салат из огурцов и томатов, белокочанной и цветной капусты***

Готовят таким же образом, как и предыдущий.

### ***Цикорий с простоквашей***

Смешать 1 столовую ложку простокваши или кислого молока, 80 г крупно нарезанных листьев цикория, горсть молодого зеленого горошка.

### ***Кровоочистительный салат***

Натереть мелко 50 г свеклы и столько же моркови, добавить 50 г мелко рубленной капусты,  $\frac{1}{2}$  столовой ложки подсолнечного масла и  $\frac{1}{5}$  столовой ложки меда. Сверху положить  $\frac{1}{5}$  столовой ложки клюквы или красной смородины.

Вместо свеклы можно взять репу, вместо капусты – кольраби.

### ***Питание для мозга***

150 г тертых яблок смешать с соком половины апельсина, 5–20 грецкими или другими орехами. Вместо орехов можно взять несколько ложек взбитых сливок, а вместо апельсинов – 2 чайные ложки лимонного сока и столько же меда.

### ***Яблочная каша***

3 тертых яблока смешать с  $\frac{1}{4}$  стакана кислого молока и 2 столовыми ложками отрубей (чистых или овсяного или гречневого толокна, в крайнем случае – «Геркулеса»).

### ***Завтрак дипломата***

Положить на тарелку тонкий слой овсяного или гречневого толокна, сверху – слой сочных ягод. Размять и оставить на 30 минут. Можно прибавить 2 столовые ложки сливок или кислого молока и несколько измельченных орехов, но тогда не надо толокна (белки и крахмал не соединяются).

### ***Простые конфеты из сухофруктов***

Замочить сухофрукты на 12 часов. Вынуть косточки и вместо них вставить орехи, обвалить в отрубях.

### ***Конфеты из ягод***

Из 1 части меда, 5 частей толокна и 1 части любого фруктового сока.

## **Заправки для салатов**

### ***Ореховый майонез***

Истолочь орехи с малым количеством растительного масла, чтобы получилась каша. Взбить эту кашу с растительным маслом в пропорции 2–3 столовые ложки масла на ½ столовой ложки кашицы, прибавить сок лимона или клюквы. Употреблять тотчас после приготовления.

### ***Майонез сыроедов***

Взбить 1–2 желтка, прибавляя понемногу 2–3 столовые ложки растительного масла; добавить 1 чайную ложку тертого лука или 1 столовую ложку тертого сельдерея, 1–2 столовые ложки лимонного или клюквенного сока. Майонез можно сделать зеленым, добавив сок ботвы редиса, моркови, репы, чеснок (1–2 зубчика).

### ***Майская подлива***

Соединить в равной пропорции лимонный или клюквенный сок и растительное масло. Добавить немного зеленого лука, рубленой петрушки, взболтать в бутылочке.

### ***Сметанная подлива***

Сок одного лимона перемешать с 3 столовыми ложками сметаны, добавить зубчик чеснока, не более ½ чайной ложки нарубленного лука и 1 столовую ложку растительного масла. Все взболтать.

### ***Томатная подлива***

Смешать 8 частей масла, 1 чайную ложку лимонного сока, тертый сельдерей по вкусу, 4 части свежего сока протертых томатов.

### ***Заправка «Провансаль»***

Правой рукой растереть в ступке деревянной ложкой желток, подбавляя левой рукой растительное масло каплями, Когда загустеет, добавить ½ стакана лимонного сока, чередуя его с растительным маслом.

## **Пища, которую следует исключить из рациона**

◆ **Рафинированный сахар и все продукты, которые его содержат**, – джем, желе, мармелад, мороженое, шербет, пирожные, кексы, торты, жевательная резинка, лимонад, пироги, фруктовые соки с сахаром, засахаренные фрукты, компоты.

◆ **Приправы** – кетчуп, мясные и рыбные соусы, маринады.

◆ **Соль и соленые продукты.**

◆ **Очищенный белый рис и перловая крупа.**

◆ **Хлопья:** они полностью очищены, то есть лишены жизненной силы и почти всегда приготавливаются с добавлением соли и сахара в пережаренном масле.

◆ **Насыщенные жирами продукты** – враги вашего сердца и сосудов.

◆ **Маргарин** – любой.

◆ **Кофе**, включая очищенный от кофеина. Это один из самых страшных врагов наших нервов. Это стимулятор. Не пейте даже слабый кофе. Не подстегивайте свои нервы. Замените кофе напитками с цикорием.

◆ **Чай** содержит кофеин, теин, танин, ксантин. Все это – мощные стимуляторы, разрушители нервной системы. Пейте настои из листьев трав и зеленый чай.

◆ **Алкогольные напитки** – смертельный яд для нервной системы. Если у вас появилось желание выпить, это означает, что вашим нервам не хватает витаминов комплекса В, кальция и других питательных веществ. Не ловитесь в сети общественных попоек. Откажитесь от этого, сославшись, например, на аллергию к алкоголю.

◆ **Копченая рыба** и другие рыбные продукты.

◆ **Табак** в любом виде – смертельный яд для организма. Не позволяйте ему убивать вас и других.

◆ **Свежая свинина** и продукты из нее.

◆ **Копченое мясо** – ветчина, колбасы, бекон, сосиски, вяленое мясо.

◆ **Консервированные супы**, содержащие соль, сахар, консерванты, крахмал, белую и пшеничную муку.

◆ **Рафинированная белая мука** и все ее продукты, в которых полностью отсутствуют комплекс витаминов В и витамин Е.

\* \* \*

Я уверена, что для многих такие «указания» покажутся абсолютно неприемлемыми, – я сама прошла через это.

Но они основаны на незыблемых Законах Жизни, значит, их обойти безнаказанно – невозможно.

Очевидно, вначале их надо понять. Только тогда человек способен осознать, что владеть ими – значит обеспечить своих детей, внуков, правнуков здоровой и счастливой жизнью. Потому что нет большего несчастья на Земле, чем болезнь, и особенно болезнь маленького человека в семье, который ждет от своих родителей защиты и помощи, доверяет им свою жизнь и будущее. Одна эта мысль должна заставить хорошего отца и хорошую мать изучать Законы полноценного питания и пытаться вводить их в стереотип своей жизни.