

Валентин Николаев

Выбор пищи — выбор судьбы

Субъективный взгляд на питание, голодание и здоровье

Николаев В. Выбор пищи — выбор судьбы. — М.: ТЕРРА-Книжный клуб, 2004. — 112 с. ISBN 5-275-00943-7

Автор работы Валентин Николаев — сын известного доктора, изучавшего и успешно применявшего лечебное голодание, основателя метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ), профессора Юрия Сергеевича Николаева.

В этой небольшой по объему, но очень насыщенной по содержанию книге В. Николаев предлагает каждому простой, надежный и эффективный природный способ обрести здоровье. Его советы особенно пригодятся родителям и всем, кто растит и воспитывает детей.

УДК 615 ББК 53.51 ISBN 5-275-00943-7

© В. Николаев, 2004 © ТЕРРА-Книжный клуб, 2004

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта книга заинтересует многих и в первую очередь тех, кто уже сталкивался с проблемами здоровья у себя, у родственников, у друзей. Вопрос вопросов — как быть всегда здоровым, как жить, не боля и не опасаясь за здоровье близких, неизбежно возникает у каждого человека. Здесь во многом содержится ответ на него.

Автор работы Валентин Николаев — сын известного доктора, изучавшего и успешно применявшего лечебное голодание, основателя метода разгрузочно-диетической терапии (РДТ), профессора Юрия Сергеевича Николаева. Отец Юрия Сергеевича, С.Д. Николаев был знаком и вел дружбу с Л.Н. Толстым. От Л.Н. Толстого было воспринято вегетарианство, а точнее, идеи трезвости и безубойного питания.

О лечении голоданием семье С.Д. Николаева стало известно от Эптона Синклера — американского писателя, активного пропагандиста и автора книги «Лечебное голодание», с которым С. Д. Николаев вел активную переписку.

В 1932 г. Юрий Сергеевич Николаев окончил 1-й Московский медицинский институт и всю свою жизнь посвятил изучению проблемы лечебного голодания. В 1960 г. он подготовил и защитил в Институте высшей нервной деятельности докторскую диссертацию на тему «Разгрузочно-диетическая терапия шизофрении и ее физиологическое обоснование». Под его руководством в Московском НИИ психиатрии МЗ РСФСР было защищено несколько десятков кандидатских и 2 докторских диссертации.

Исходя из Постановления Президиума АМН СССР и Ученого медицинского совета МЗ СССР № 157 от 6 мая 1985 г. (протокол № 11) в Институте питания АМН СССР, Всесоюзном НИИ Пульмонологии МЗ РСФСР, Ужгородском госуниверситете в 1985—1988 гг. были осуществлены исследования, направленные на разработку научных основ разгрузочно-диетической терапии при соматических заболеваниях.

Кроме того, в клиниках Военно-медицинской академии им. СМ. Кирова и клиниках МНТО «Гранит» (г. Москвы) изучалось физиологическое обоснование терапевтического применения дозированного полного голодания.

Все эти темы курировал Юрий Сергеевич Николаев.

Результатом этих исследований оказались написание и утверждение «Методических рекомендаций по дифференцированному применению разгрузочно-диетической терапии (РДТ) при некоторых внутренних и нервно-психических заболеваниях (М.: МЗ, 1990 г.) и «Разгрузочно-диетическая терапия заболеваний внутренних органов» (М.: Воен. изд. МО, 1993 г.).

С детства, впитав принципы здорового образа жизни, принятые в семье, в совершенстве освоив уникальную оздоровительную методику отца, сын пошел дальше. Инженер-экспериментатор с неумным стремлением к поиску зависимостей между явлениями, он

провел собственные исследования. Он не врач и не берется лечить болезни. Он предлагает каждому воспользоваться итогами его многолетней работы и начать осваивать новый способ питания, чтобы сохранить здоровье и себе, и своим близким.

Понимание природных законов жизни и следование им наилучшим образом сохраняет нам здоровье. Каждому живущему на земле созданию дано природой готовое, оптимальное для него питание. И только человек изменяет его: варит, жарит, печет, смешивает в различных сочетаниях... Это вековое заблуждение и привело человечество в тупик, считает автор книги. На основе экспериментов и наблюдений он постарался выявить вредные факторы современной пищи человека, в частности — воздействие измененных, прошедших тепловую обработку продуктов, и делится с читателями своим опытом. Особая ценность этой работы: своеобразное понимание и истолкование накопленных фактов, новые концепции для объяснения наблюдений и экспериментальных находок. Автор предлагает свою трактовку причинно-следственных связей между питанием человека и его болезнями и утверждает, что изменив только питание, можно стать здоровым, энергичным, даже избавиться от вредных привычек и исправить характер, словом — стать счастливым.

Книга написана по-деловому лаконично, простым языком и читается легко. Она состоит из двух частей. В первой части изложены основные предпосылки и результаты исследований по влиянию на человека продуктов современной традиционной пищи, и даны рекомендации по изменению питания для всей семьи. Ведь особенно важно сохранять и укреплять здоровье с детства. Во второй части речь идет также о лечебном голодании. Автор приводит много полезных советов из большого практического опыта по голоданию.

Эта книга не для развлекательного чтения, это — руководство к действию, путеводитель для перехода к новой жизни, к жизни без болезней. На этом пути читатели могут восстановить многие утраченные людьми способности, научиться «слышать голос» своего организма, научиться понимать и различать природные и искусственные потребности, научиться оберегать себя от вредных противоестественных продуктов, одним словом, научиться управлять своим здоровьем. Это природный, доступный любому желающему путь, которым идет сам автор со своей семьей. Единственная сложность: преодолевать привычки и традиции в питании не так просто, как может показаться. Наверное, не каждый сможет пройти до конца весь этот путь и стать сыроедом, но даже небольшие шаги в направлении более здорового образа жизни будут весьма эффективны и полезны. Тем более, если раскрыть книгу Герберта М. Шелтона «Натуральная гигиена — наука жизни» (М.: Терра, 2003 г.), в которой подробно разбираются вопросы голодания у человека при разных обстоятельствах, в частности, голодания религиозные, как дисциплинирующий фактор, экспериментальные, экстремальные (голодания погребенных шахтеров, моряков и пассажиров при кораблекрушениях и т. д.), то знать об этом полезно и надо.

Поэтому нужно приветствовать появление данной книги, а автора поблагодарить за проведение над собой экспериментов и стремление сделать их достоянием всех нас. Спасибо.

Заслуженный деятель науки России,

Заслуженный врач РСФСР,

доктор медицинских наук,

профессор В.А. Максимов

**ВВЕДЕНИЕ**

Каждый живой организм — удивительное творение Создателя, а организм человека — это воистину шедевр. Такое чудо мог создать только великий мастер. Кто он: Эволюция, Бог или некий вселенский Разум, каждый понимает по-своему, но чем глубже постигаешь бесконечную премудрость устройства всего живого, тем больше проникаешься уважением и к Создателю, и к его великолепным произведениям.

К сожалению, люди очень мало знают о собственном организме, о его функционировании, о его чудесных возможностях. Может быть, поэтому многие относятся к своему организму неуважительно, хуже, чем к примитивной технике. Видимо, считают, что ему все нипочем. Действительно, благодаря огромному опыту предков, человеческий организм отлично справляется со многими проблемами. Но надежной природной защиты от более поздних вредных факторов, которых у древних предков не встречалось, он не имеет.

Человечество свернуло с пути своего естественного развития на путь технического прогресса и теперь рискует обречь себя на биологическую деградацию. Условия жизни для каждого нового поколения людей меняются все более быстрыми темпами. Это касается и загрязнения окружающей среды, и колоссальных изменений к худшему в питании. При этом возможности человеческого организма приспособляться к изменяющимся условиям и, в частности, сохранять чистоту своей внутренней среды не поспевают за этим пагубным процессом. В результате нарушаются многие жизненно важные процессы в организме, он теряет былую природную надежность, становится все более беззащитным и уязвимым.

Настало время обратить внимание на то, что здоровье современного человека абсолютно не соответствует природным «стандартам» для живых существ высокого уровня развития. Мне посчастливилось столкнуться с любопытными явлениями, с неожиданными состояниями человеческого организма. Они были настолько интересны, что, будучи инженером, я на многие годы переключился на биологические вопросы. В результате мне удалось провести несколько серий экспериментов и наблюдений, раскрывших удивительные природные возможности и свойства организма, в частности, позволяющие очищать внутреннюю среду и обеспечивать высокий уровень здоровья человека. Об этом я и хочу рассказать.

Часть первая

## ОТ ГОЛОДАНИЯ К СЫРОЕДЕНИЮ РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Этот способ питания используют практически все виды живых существ на нашей планете. Только один вид — современный *Homo sapiens*, нарушая законы природы, с некоторых пор питается иначе. Мало того, что этот *Homo* теперь переделывает предназначенные для него Создателем продукты: варит, жарит, парит, он еще их смешивает в самых невероятных комбинациях и ест эту мешанину. А потом сетует на плохое самочувствие. Но если питаться, как положено всем земным существам, по трем принципам:

- 1) за один прием пищи — ОДИН природный продукт,
  - 2) есть не по времени, а когда ОЧЕНЬ захочешь,
  - 3) очищаться периодическим голоданием,
- то через некоторое время (около 2—3 месяцев) неизбежно и автоматически начинаются положительные изменения:

Человек начинает «слышать» голос своего организма, понимать его запросы. Организм сам определяет, чего и сколько съесть.

Возвращается утраченная природная способность с удовольствием ощущать в продукте его полезность, «потребительскую» ценность, а вкус из объекта погони за удовольствиями превращается в информацию о свойствах продукта.

Устраняются неисправности, нарушения в работе желудка и всей пищеварительной системы. Восстанавливается микрофлора кишечника, производящая необходимые организму витамины. Улучшается усвоение пищи. Организм очищается от многочисленных шлаков и токсинов. Повышается активность иммунной системы.

По составу питание становится более здоровым и по количеству более экономным.

Становится невозможным переедание. Нормализуется вес.

Процесс питания упрощается и перестает быть культом.

В результате человек становится здоровым, свободным и более счастливым.

Осознав противоестественность смешанной пищи, поняв, что любая смесь продуктов, является маскировкой, вкусовым обманом пищеварения, старайтесь свести каждую еду к одному продукту. Тогда организм сам возьмет на себя заботу о необходимом ему ассортименте, и будет четко и однозначно подсказывать, что ему нужно, а что лишнее. Ассортимент продуктов для раздельного питания вызывает затруднения только в самом начале, а потом он быстро расширяется и перестает быть проблемой.

При раздельном питании ненужным становится любое масло. Это не еда, а приправа. Если без масла или без других добавок что-то не съедается, значит, организму это не требуется. И нет смысла обманывать себя. А жиры организм сам легко может создавать в меру надобности из белков и углеводов.

Постепенно станет лишним хлеб. Совсем не нужны супы. А что может быть лучше очищенной свежей морковки, мытых огурцов или помидоров! Но к этому обычно приходят не сразу, а пройдя этап овощных салатов.

Кто не может совсем без мяса, тот заменит колбасу, котлеты и другие комбинированные изделия и смеси вареным или печеным мясом или рыбой. Только не слишком часто. И конечно, без гарнира, гарнир — в другой раз, как отдельная еда. Организм сам подскажет, если он захочет гречневую или иную кашу (предварительно размоченную и недолго кипевшую), а может быть, ему больше понравится проросшая пшеница или размоченная чечевица. Что касается орехов, фруктов, дынь, арбузов, то они и так чаще потребляются отдельно. Воду пить тоже лучше без еды.

Желательно, чтобы разные продукты не смешивались и в желудке, т. е. надо давать больше времени на переваривание. Если утром нет аппетита, пользуйтесь этим, отвлекайте себя, по возможности увеличивайте ночной перерыв в еде. Если человек хорошо проголодался, он ест с удовольствием, и заметно улучшается усвоение, повышается «коэффициент использования» пищи. Тогда будет хватать двухразового питания, и постепенно будет улучшаться самочувствие. Дальше иногда будет достаточно и одного раза. И совсем не нужна регулярность. Захотел — поел, а если нет аппетита или не было времени, весь день ничего не ел — никаких проблем, на следующий день организм свое возьмет. Достигнутая свобода от необходимости поесть в определенное время дорогого стоит и означает, что здоровье достигло уровня «нормального».

Раздельное питание — это не застывший режим, а естественный процесс постепенного совершенствования организма, позволяющий восстанавливать и развивать утраченные природные возможности. Не удивляйтесь, если, осваивая раздельное питание, заметите, что организм подталкивает вас к сыроедению, ему виднее. Значит, вы идете правильным путем.

Но своей волей необходимо внимательно оберегать и защищать организм, как неразумного малого ребенка, от таких продуктов, в которых могут содержаться новые для природы вещества, ранее ей неизвестные, ибо это коварные вещества-террористы, против которых еще не выработана надежная защита. Они встречаются во многих продуктах, прошедших переработку, особенно в таких, как чай, кофе, какао, шоколад, искусственные напитки, кондитерские и вообще промышленные изделия, все жареное и, конечно, почти все лекарства.

Раздельное питание особенно важно детям. Оно предотвратит многие болезни детей и выработает привычки, которые будут противостоять влиянию отрицательных сторон современной цивилизации, сформируют фундамент здоровья и здоровый образ жизни. Тот, кто принуждает ребенка есть или говорит ему «Ешь с хлебом» — не прав.

Врожденные инстинкты детей правильнее «цивилизованных» привычек взрослых.

Природа мудра, надо у нее и учиться.

Прежде, чем продолжить эту тему, вернемся немного в прошлое.

## НИЧТО НЕ СЛУЧАЙНО

Мои родители были врачами, однако, вернее сказать, были диссидентами в официальной медицине, из тех людей, кому всегда «...истина дороже». Они не стеснялись обсуждать и пересматривать общепринятые понятия.

Мать была наркологом. Она, как и отец, считала большой ошибкой позицию многих людей, и тем более врачей, оправдывающих «малые дозы» спиртного. И водка, и вино, и пиво содержат алкоголь, а это — наркотик «Употреблять в меру» — лукавая формулировка. Четкая мера одна: либо пить, либо не пить. Табак тоже — наркотик. В нашем дружном доме никто никогда не курил и ни капли не пил. За одно это родителям великое спасибо.

Отец посвятил свою жизнь изучению и внедрению лечебного голодания, которое он научно обосновал, модернизировал и назвал «разгрузочно-диетическая терапия» (РДТ). Это — природный способ самоизлечения, которым пользуются все живые существа, эффективный при многих даже тяжелых заболеваниях, но требующий и от пациента и от врача определенных усилий, а главное — пересмотра многих канонов медицины и освоения новых идей и понятий. Не каждый врач идет на реформы мировоззрения, для этого надо быть энтузиастом.

У большинства людей представление о голодании сформировано фильмами и художественной литературой, но не объективной информацией, поэтому у многих первая реакция на слово «голодание» — отрицательная, оно ассоциируется с муками, с бедой, со смертью. Обычно вспоминают ленинградскую блокаду или политических узников, умиравших от голода в знак протеста. Но лечебное голодание — это совсем другое. Это голодание, восстанавливающее здоровье.

В 1967 году по совету отца я прошел курс лечебного голодания по поводу серьезной болезни. Через год — еще раз, для закрепления результатов. А потом — понравилось, «войдя во вкус», стал делать это регулярно, как уборку перед праздником.

Удивительное состояние возникает после голодания. Его трудно с чем-то сравнить, но может быть, оно ближе к тому восторженному чувству, которое бывало в детстве, когда во сне летал. Во всем теле идеальный порядок, в голове прозрачная ясность, все чувства обновились и обострились, настроение приподнятое, устойчиво-оптимистическое, хочется творить добро и совершать героические поступки. Такое состояние держится несколько недель, а затем незаметно сходит на нет. Остается желание снова провести голодание, несмотря на известные трудные моменты и необходимость существенно напрягаться.

В те времена многое было еще не изучено, голодание предлагало уникальную информацию к размышлению и порождало новые вопросы. Я не врач, но дело отца меня увлекло, его идеи были мне близки и понятны. Именно с освоения голодания начались эксперименты, приведшие позже к открытиям. Но — все по порядку.

#### ЧТО ТАКОЕ РДТ

Лечебное голодание, называемое «разгрузочно-диетическая терапия», состоит из двух этапов. Первый — голодание. Обычно голодают от трех до пяти недель. Никакой пищи, никаких лекарств, только чистая питьевая вода без ограничения. Ежедневно — обязательные прогулки, теплые ванны и другие очистительные процедуры, в частности, клизмы. Второй этап — восстановительное диетическое питание. Сначала соки из свежих овощей и фруктов, затем сырые овощи и фрукты в тертом виде. Позже — специальный винегрет, кефир, потом каши, орехи, салаты.... Все абсолютно без соли, чтобы избежать отеков. Этап восстановительной диеты продолжается примерно столько же дней, сколько длилось голодание, иногда чуть больше.

Надо подчеркнуть принципиальную разницу между полным и неполным голоданием. Если при голодании человек будет употреблять даже ничтожное количество пищи, то нарушается процесс переключения организма на внутреннее питание, искажается нормальный обмен веществ и могут развиваться явления дистрофии. При лечебном голодании этого нет, оно переносится большинством людей довольно легко, в частности, чувство голода почти полностью пропадает.

Лечебное голодание, в отличие от вынужденного, ограничено по сроку и не грозит истощением. Кроме того, при лечебном голодании очистительные процедуры (клизмы, ванны, массаж, прогулки, гимнастика и т. п.) помогают организму справиться с

выведением токсинов, которые при вынужденном голодании существенно отягощают состояние.

Лечебное голодание имеет еще одно важное отличие от голодания вынужденного.

Психическое состояние человека, голодающего в условиях комфорта, знающего, когда и как он будет питаться, принципиально отличается от состояния человека, попавшего в беду, на которого давит страх голодной смерти. Это определяет разницу в ощущениях и, естественно, изменяет все физиологические функции.

#### О ВЫСОКОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ РДТ

По результативности голодание не имеет себе равных среди терапевтических методов, причем это относится к широкому кругу заболеваний. Курс лечения голоданием успешно прошли десятки тысяч больных с самыми разными диагнозами. После голодания уходят болезни, которые для многих людей были «пожизненным крестом»: гипертония, бронхиальная астма, гастрит, колит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, многие кожные болезни, аллергии, многие виды бесплодия, ишемическая болезнь сердца, полиартрит, многие нервные и психические расстройства... Проще перечислить диагнозы, при которых голодание противопоказано. Это рак, активный туберкулез, глубокое истощение, необратимые и гормонально-зависимые состояния, психические нарушения, при которых нет сознательного отношения к лечению. Рак не лечат с помощью РДТ из-за того, что после голодания могут активизироваться не только нормальные клетки, но и раковые. Пытался ли кто-нибудь лечиться голодом от СПИДа, мне пока неизвестно.

Очень эффективно использование голодания в качестве профилактического средства. Это не требует длительных сроков, а потому проще и доступнее. Кроме глубокого и всестороннего общеукрепляющего воздействия на организм, этот метод дает человеку опыт более здорового натурального питания и возможность оценить на практике его преимущества. Человек, освоивший голодание, лучше чувствует свойства пищи и потребности своего организма, становится более устойчивым против так называемых вредных привычек. А если кому-то надо от них избавиться, то достаточно преодолеть только этап голодания, а дальше сила привычек, т. е. зависимость от наркотических веществ, ослабевает.

Есть еще одно замечательное явление. Голодание увеличивает возможности организма приспособливаться к новым условиям. Так, если спортсмен хочет перейти в другой вид спорта, то после голодания он быстрее добьется результатов. Голодание в некотором смысле предоставляет человеку возможность начать жизнь заново.

Высокая результативность голодания при разных заболеваниях обусловлена тем, что это не лечение, направленное против какого-то определенного заболевания, а естественный биологический процесс, мобилирующий собственные защитно-приспособительные реакции организма, выработанные эволюцией. Общеизвестно, что заболевшее животное перестает есть. У человека это особенно заметно на детях. Таков инстинкт.

Природа мудра, у нее все предусмотрено. Организм переходит на режим максимальной экономии и переключает систему питания на внутренние резервы. Используются в первую очередь углеводные и жировые запасы, при этом жизненно важные органы получают полноценное питание за счет второстепенных и поврежденных тканей. Больные и ослабленные клетки рассасываются, здоровые остаются. Идет утилизация различных отложений, выведение «шлаков» и токсинов. Не зря голодание называют «генеральной уборкой» в организме.

Одновременно идет еще и большая функциональная перестройка. Как в компьютере перезагрузка устраняет возникшие нарушения в работе, так голодание возвращает системы организма к их первоначальному, предусмотренному природой функционированию. Это относится к системам всех уровней, от систем организма до внутриклеточных структур.

Клетки на этапе восстановительного питания начинают наращивать протоплазму, строить свои структуры уже из нового материала и, как показывает практика, этот процесс идет в условиях перестроенного, более естественного и повышенного обмена веществ. Таким

образом, происходит существенное обновление тканей. В результате этих процессов, после завершения РДТ организм становится и функционально, и внешне заметно моложе. Человек как бы возвращается в свою молодость, переносится на несколько лет назад, в прошлое. Такова природная биологическая «машина времени»!

#### ЧЕМ ДАЛЬШЕ, ТЕМ БОЛЬШЕ ВОПРОСОВ

В нашей семье голодание освоили все и давно. Шли годы, росли дети, они тоже, когда пропадал аппетит, просто несколько дней не ели, а когда подросли, то пользовались уже классической схемой РДТ. Этот метод осваивали по нашему примеру и многие из родственников, друзей и знакомых. Если голоданием пользоваться грамотно, то его популярность, благодаря отличным результатам, растет, как снежный ком.

Обычно голодание проводили в домашних условиях, во время каникул, отпуска или, даже совмещая с работой, если работа не требовала больших усилий. Сроки голодания были очень разные, чаще от одной до четырех недель. Бывали рекордсмены, голодавшие семь недель, но, как показывает практика, результаты больше зависят от последующего питания.

Голодали и по серьезным, и по мелким поводам, кто-то для лечения, а кто-то для профилактики, для поддержания жизненного тонуса или спортивной формы перед новым сезоном. У одних этот процесс проходил сравнительно легко, радостно и завершался классическим появлением аппетита, у других были неприятные ощущения, проблемы, иногда приходилось прерывать голодание досрочно. Разговоры о голодании велись постоянно и по телефону, и лично, и дома, и даже на работе. Продолжать голодание или уже пора начинать питание? Что делать, если появилась неприятная отрыжка? Через какой срок можно повторить голодание? Можно ли голодать при беременности? и т. д. Кто-то обращался с вопросами, а кто-то делился своими достижениями и наблюдениями. В таком режиме накапливался опыт, но были и невыясненные вопросы. В основном они касались восстановительной диеты и последующего питания. Исследования, проводившиеся в клинике лечебного голодания и в лабораториях, дали ответы на многие принципиальные и важные для науки и для практики вопросы, позволили опровергнуть возражения скептиков, доказать безвредность метода РДТ. Но врачи, которые там работали, тоже не все могли объяснить.

Например, почему достигнутое на голодании великолепное состояние может во время питания немного ухудшаться? Что-то не так в питании? Но что конкретно? Или почему хлеб, специально испеченный без соли и без дрожжей, может вызывать на ранней стадии восстановления небольшие отеки? Если «виновата» не поваренная соль, то что?

Таково свойство процесса познания: устранишь один вопрос, а за ним открывается вереница других.

#### ВСЕ ПРОВЕРЯТЬ!

В наше время цивилизация ушла в сторону от путей естественного прогресса, появилось много вредных привычек, традиций и технологий, новых веществ и искусственных продуктов. Запах, вкус и вид продукта теперь не являются достоверной информацией о качестве, как бывало прежде. А приборный контроль пока очень дорог. Выбор безвредных продуктов питания становится проблемой.

После полного курса лечебного голодания организм капитально отремонтирован, все нарушения функций устранены. Улучшение самочувствия продолжается, и максимальный эффект будет достигнут еще через 3—4 месяца. Нужно только научиться избегать таких продуктов, которые могут нарушить ход этого процесса и причинить вред организму. Но заранее определить, какой продукт для конкретного человека может дать нежелательные последствия, трудно. На помощь приходит сам организм. После голодания он становится хорошим естественным индикатором качества продуктов.

Внутренняя среда организма стала чище. Как белый халат после стирки, он стал более чувствительным к вредным факторам окружающей среды. Восстановлена работа всех аварийных систем, значит, если будут возникать опасные отклонения от нормальных для человека природных условий жизни, то должны включаться сигналы тревоги: и системы

защиты. При курении опять появится кашель, как у новичка. От алкоголя появится рвота, как у ребенка. От кофе, какао, тортов может заболеть голова. Повысилась чувствительность также к острым приправам, к избытку поваренной соли, и к некоторым продуктам, которые в обыденной жизни не считаются очень вредными, но после голодания вызывают отрицательную реакцию.

Такой высокой чувствительностью организма можно успешно пользоваться. Если ассортимент питания после РДТ расширять не сразу, а каждый новый продукт вводить по одному, то достаточно одного—двух дней, чтобы этот продукт себя проявил. Нет тяжести в голове, боли в горле, отечности, даже таких мелких неприятностей, как сонливость или плохое настроение, — продукт принимается. Конечно, это еще не гарантирует от всех вредных факторов современной пищи, но для начала достаточно. Выбирать лучше из натуральных продуктов, без консервантов, без промышленной переработки. Но об этом разговор еще впереди.

#### О ПРАВИЛЬНОМ ПИТАНИИ

Часто можно слышать: «Чтобы быть здоровым, надо правильно питаться». А как это — «правильно»? В разное время люди стремились к разному питанию. В голодные годы в России особенно ценили калорийные продукты. Когда калорий прибавилось, стали говорить о витаминах, о балансе питательных веществ. Теперь калории кому-то надо ограничивать, кого-то больше интересуют цены, а в моду вошли экзотические диеты и волшебные пищевые добавки. В вопросе о здоровом питании так много разных мнений и концепций, так много предрассудков и спекуляций, официальные рекомендации медиков такие не конкретные и противоречивые, что практически ясного ответа нет. А здоровых людей становится все меньше! Похоже, что мы ищем черную кошку в темной комнате, когда ее там нет.

Миллионы видов живых существ на Земле питаются тем, что дает им природа и к чему они наилучшим образом приспособлены, Только мы, люди, почему-то считаем, что мы не такие, как все, и что пища для нас должна быть иной, что «Создатель совершил ошибку, не преподнеся ее нам в вареном виде, обработанной, и что все те операции, которые производятся с пищевыми продуктами на фабриках и кухнях, являются научно обоснованными мерами, преследующими цель исправить ошибку Создателя» [4].

#### ЛОГИЧНАЯ ГИПОТЕЗА

Как-то в конце 1976 года я попал на вительную лекцию. В небольшом клубе, вполне серьезный немолодой человек рассказывал о том, что если не есть ничего вареного, а питаться только сырой, натуральной пищей, то избавишься от всех своих болезней и, даже если захочешь, не сможешь ничем заболеть. Невероятно вырастет выносливость, и физическая, и умственная, а потребность в пище уменьшится.

Это был Ваге Даниелян, преподаватель английского языка из Еревана. Он уже много лет не ел вареную пищу, избавился от многих болезней и, если раньше часто простужался, то теперь совсем ничем не болеет, занимается марафонским бегом. У него в Армении более пятисот последователей, питающихся натуральной пищей — «натуристов». Он был не похож на фантазера или авантюриста, но поверить в такие чудеса было трудно. После лекции я подошел к нему, мы долго говорили. Он дал мне прочитать свой сокращенный перевод книги «Сыроедение», изданной в 1967 году в Тегеране, автор Атеров (Аршавир Тер-Ованесян). Вот лозунги из этой книги;

«Сырые растительные продукты должны быть единственной пищей человека.

Блюдоедение — противоестественное явление» которое должно быть изгнано из жизни человека.

Человеческая пища должна состоять только из живых клеток.

Кухонный огонь извращает пищу человека.

Сыроедение избавляет человека от всех болезней.

Блюдоедение — главная причина всех заболеваний человека.

Сыроедение увеличивает продолжительность жизни.

Приучать новорожденного к вареному — тягчайшее из преступлений».

В голове завертелся вихрь мыслей. Пройти мимо такой интересной идеи было невозможно. Она великолепно согласовалась с теорией и практикой голодания, а все вместе складывалось в единую и вполне логичную гипотезу. Чем дольше думал, тем больше убеждался в ее истинности.

Если наш организм от природы действительно рассчитан на сырое питание и если современная вареная, печеная и жареная пища является причиной многих человеческих болезней, тогда более понятными становятся явления, наблюдаемые после голодания, в частности, отрицательные реакции организма на некоторые продукты, прошедшие тепловую обработку.

Этим вопросом следовало заняться, тут обязательно есть «момент истины». Можно ведь перейти на сырую пищу и, если обещанные чудесные эффекты подтвердятся, — значит, гипотеза верна, Я уже и так почти поверил, но нужны были объективные доказательства, чтобы не только верить, но знать точно. Если коротко, главный вопрос выглядит так: действительно ли вареная пища является причиной болезней человека?

Вскоре я познакомился с А.Н. Чупруном — тогда уже известным пропагандистом натурализма и сыроедения. Они с Даниеляном в один голос заявили, что перестройка организма на сырую пищу происходит не сразу, надо год не есть ничего вареного, а это не так просто, как может показаться. Они не отговаривали, но кто-то из них предупредил: «Смотри! Потом вернуться к вареной пище уже не сможешь: навалятся все прежние болезни и еще много других». Но идея сыроедения меня так захватила, что отступить было уже поздно. Это рука судьбы, Она указывала мне путь, и я пошел, не оглядываясь.

### СЫРОЕДЕНИЕ — ПУТЬ НА ОЛИМП?

Было начало марта 1977 года. Я провел очередное десятидневное голодание и, начиная питаться, стал выдерживать единственный принцип — ничего вареного, только натуральная, сырая пища. После голодания, как и полагается, сначала — морковный сок, потом тертая морковь, яблоки, апельсины. А дальше в диете заменил все вареное: кашу, картофель, хлеб на натуральное: огурцы, помидоры, сырую капусту, морковь, репу, пророщенную пшеницу, орехи, финики. Пытался есть и сырую картошку, которую любил в детстве, но она съедобна, когда молодая, а к весне уже не годится. По семейному бюджету и по ассортименту продуктов ограничений тогда не было, но, сколько бы ни ел, никак не мог насытиться.

С удивлением обнаружил, что в продаже натуральных продуктов меньше, чем переработанных. Перепробовал почти все травы и листья в лесу — съедобных тоже мало. В мой рацион тогда входили:

Морковь, репа, свекла, огурцы, помидоры, капуста, салат листовой.

Яблоки, груши, апельсины, грейпфруты, лимоны, финики, изюм, инжир, бананы, виноград, абрикосы, вишни, сливы, арбузы, дыни (по сезону).

Пшеница (пророщенная или просто размоченная), чечевица (размоченная).

Мука пшеничная, ржаная, овсяная, отруби пшеничные (ел в виде густого сырого теста).

Орехи грецкие, кедровые, фундук, семечки подсолнуха.

Крапива, щавель, другие травы, листья липы, хвоя лиственницы.

С августа стал иногда употреблять брынзу «болгарскую» и сыр «сулгуни». (Говорят, что их делают без сильного нагревания). Из-за большого количества соли их приходилось вымачивать в воде.

Ради любопытства попробовал сырое мясо и рыбу на вкус, но есть не стал, зная об опасности заразиться чем-нибудь от таких продуктов. Несколько раз попадались продукты с какими-то ядохимикатами или удобрениями: ранняя капуста, арбузы, виноград. Очень неприятное состояние. Но, кажется, нитратные арбузы потом научился отличать, только не по вкусу, а по какой-то другой чувствительности во рту.

Уже через два месяца в моем состоянии обозначились радующие меня изменения.

Появилась удивительная легкость. Я не ходил, а летал. На шестой этаж взбегал по

лестнице, соревнуясь с лифтом. По улице — только бегом, хотя торопиться не требовалось, но идти шагом было как-то странно, как передвигаться ползком. Одно плохо, все время хотелось есть. Съедал много, ограничивал только объем желудка. Так и жил с переполненным животом, но постоянно голодный. Было еще одно отрицательное явление — уменьшение максимальной силы. Не чувство слабости, а именно снижение предельно возможной силы. Итак, отрицательных явлений только два. Зато положительных уже к концу мая было больше десятка!

Вот «плюсы»: бодрость, легкость, постоянно великолепное настроение, уравновешенность, нечувствительность к любой жаре и к холоду, отсутствие потливости, невозможность простудиться, исчезновение остаточных симптомов прежних болезней и даже давних травм, отсутствие сонливости после еды, небывалая выносливость и умственная, и физическая, необычайная ясность в голове, хороший крепкий сон и уменьшение времени, необходимого для сна. Я не считаю мелких бытовых «плюсов»: независимость от кухонной плиты, отсутствие жирной посуды в мойке и т. п.

О выносливости надо сказать особо. Максимальная сила, конечно, уменьшилась: мешок картошки еле поднимал, но выносливость удивляла. Как-то целый день водил по московским магазинам приехавших за покупками гостей. Вечером гости «валяются с ног», а у меня даже нет потребности сесть отдохнуть. Я забыл ощущение усталости.

«Плюсы» — это хорошо, но «минусы» все-таки тревожили. Не так ограничение силы, как постоянное чувство голода и невозможность его удовлетворить. Я и раньше был всегда худым, а тут уже полгода вес держится на девять килограммов ниже исходного и не поднимается. Теоретически я это состояние объяснял тем, что мои ферменты, годившиеся для вареной пищи, еще не успели перестроиться и не справляются с обработкой сырых продуктов, из-за этого организму достается малая часть питательных веществ из съеденной пищи. Слишком мал «коэффициент использования» сырой пищи. Но ведь у предков ферменты с этой пищей справлялись, значит, и у меня будут справляться.

В августе был в Болгарии. Там в Софии общался с сыроедами, они очень поддержали меня своим примером. Один студент сказал: «Когда я начинал сыроедение, то целый год даже не мог учиться, только ел и спал». После этого я понял, что мне грех жаловаться. И вот однажды, в ноябре, во время еды произошло чудо. Съел сравнительно немного, как вдруг почувствовал, что больше не хочу. Не то, чтобы «не влезало», а просто пропал интерес к еде. Это было неожиданно и удивительно. Через два дня опять — поел немного и наелся. А дальше — каждый день. Вскоре с удивлением констатировал факт: мне достаточно четвертой части от прежнего количества еды. Исчезло ощущение постоянного голода и переполненного желудка, вес быстро прибавлялся. Стало ясно, что ожидаемая перестройка организма на сырую пищу, наконец, произошла.

В питании теперь нет проблем. На работе грызу морковку, или жую финики, или вообще ничего не ем, теперь вполне хватает двухразового, а то и одноразового питания. Появилось «верблюжье» свойство. Можно без всяких неприятностей не есть и день, и два, если чем-то очень занят или нет подходящих условий. Конечно, потом организм свое потребует, но это очень ценное свойство. И все это при невероятной выносливости и физической, и умственной.

Появилась независимость от внешней температуры. Теперь, выходя на мороз, можно быть очень легко одетым и при любой погоде не опасаться простудиться или замерзнуть. Можно без всякой подготовки купаться в проруби наравне с тренированными «моржами», и в жаркой сауне с удовольствием сидеть на самом верху, побивая все рекорды. Стала превосходно работать нервная система. Настроение постоянно бодрое и оптимистичное в сочетании с ясностью мысли и уравновешенностью. Уменьшилась потребность в ночном сне и вообще в отдыхе. По всем статьям кругом — одни плюсы. Организм приобрел так много уникальных свойств, что невольно вспоминались неутомимые вечно юные легендарные боги и герои, обитавшие на горе Олимп. Все эффекты, о которых на лекции говорил Даниелян, полностью подтвердились.

Но было и нечто большее. Для меня это стало открытием. Первым открытием. Обнаружилось, что чудесное самочувствие, которое возникает после РДТ и напоминает детское ощущение полета (я его стал называть «прозрачное»), при сыроедении не уходит, а остается как постоянное, нормальное. К нему можно даже привыкнуть. Удивительно, но ведь люди об этом не знают!

Оказывается, есть возможность принципиально иного ощущения здоровья, иного состояния человека. Человека — царя природы, не просто здорового, а ощущающего себя хозяином своей судьбы, неподвластным никаким бедам, окрыленным и свободно летящим над миром. Человека, осознающего себя всемогущим и счастливого от возможности дарить счастье всем.

Вот оно, то самое, что с детства, из чудесных сказок ожидалось всю жизнь где-то в подсознании, как награда за терпение, за праведность, за стремление делать добро. Может быть, в древней Греции на горе Олимп жили... сыроеды?

У легенды могли быть прообразы! Ведь, как сказано, мы созданы «по образу и подобию Божьему». Человек только начинает познавать себя, этот «бутон» еще не раскрылся.

#### ХУНЗА ЖИВУТ ДО 120 ЛЕТ

Под таким заголовком «Неделя» (приложение к «Известиям») в начале декабря 1964 года опубликовала статью из французского журнала «Констелласьон». В ней говорилось о том, что в Кашмире, в труднодоступной гималайской долине живет племя Хунза. Люди племени не знают, что такое лечение, у них рекордная продолжительность жизни: 110—120 лет, даже зубная боль и расстройство зрения здесь неизвестны, хотя рядом живет много других племен, страдающих от туберкулеза, тифа, диабета.

Секрет здоровья и долголетия Хунзы кроется в принципах питания, которые возведены в ранг религии и являются национальной доблестью этих людей.

Их заповеди сводятся к следующему: мало мяса, за исключением праздников, овощи в сыром виде, и — главная составная часть питания — фрукты. Три месяца, весной, когда плантации не плодоносят, они в нашем понимании не едят, а раз в день пьют стакан напитка, приготовленного из размоченных абрикосов и других заготовленных летом фруктов. Быть красивым, здоровым и сильным до конца своих дней, обладать духом справедливости и терпимости — значит для народа Хунза вести существование, достойное того, чтобы жить на земле.

#### НОВОГОДНИЙ ЭКСПРОМТ

Понемногу стал я осознавать свое новое состояние. Оно является ценным достижением и не только для меня лично, но и вообще как явление, которое практически не изучено. Во всяком случае, насколько мне известно, официальная медицина и биология, не знают всех этих возможностей. Не часто удается прикоснуться к чему-то еще неизученному.

Вспоминая предупреждение, что возврат к вареной пище грозит болезнями, решил, что теперь можно это проверить. Если это подтвердится, то сам этот факт может служить свидетельством в пользу той гипотезы, что вареная пища является причиной болезни человека. Интересно, как это может происходить, и какие болезни станут возникать. И надо бы знать, что будет, если вдруг попаду на казенное питание. Не дай Бог, в тюрьме окажусь, или война грянет, или попаду в больницу.

31 декабря 1977 года в большом арендованном помещении собрались друзья и знакомые, уникальная компания — 52 человека, и взрослые, и молодежь, специально, чтобы Новый год встречать без спиртного. Готовились заранее. Была большая культурная программа, отличная музыка, творческие конкурсы. Поставили сказочный спектакль, все было очень весело и интересно. Был и конкурс приготовленных заранее блюд, различных кулинарных изделий, выпечки и т. п. Недолго думая, я вдруг тут же решил устроить проверку: что будет, если начну есть, как все люди, различные салаты, пирожки, булочки, торты, конфеты. Сразу заметил, что вкусовые ощущения стали другими. Они изменились, и больше, чем бывало после голодания. Появилось специфическое ощущение неестественной, мертвой пищи. И приторно-сладкий торт, и солоновато-мыльную

колбасу, и все, что когда-то так привлекало и нравилось, теперь... хотелось выплюнуть. Но продолжал есть — для проверки.

Разошлись на рассвете, а мне пришлось еще убирать со столов и приводить в порядок казенное помещение. Заснул в полдень. Поздно вечером проснулся в очень нехорошем состоянии, в затылке боль, голова тяжелая, подумалось, что все же «ночью надо спать». Тупо пожевал еще каких-то остатков от новогоднего пиршества и опять заснул. Утром 2 января я еле-еле мог шевелиться. Более мерзкого самочувствия никогда в жизни не испытывал. Явной тошноты или рвоты не было, но было что-то еще более тяжелое. В голове — двухпудовая гиря и тупая, но сильная боль, особенно в висках и в затылке. Мощные удары пульса больно били изнутри по глазам. Трудно было дышать, не хватало воздуха. Меня шатало и заносило при попытке ходить.

Лишь после двух дней голодания кое-как смог выйти на работу. Из нашей компании ни у кого никаких неприятностей не было, только мой организм так отреагировал на новогоднюю продукцию. Это было явное отравление, причем в кишечнике расстройства не было, а было общее отравление в крови. Конечно, я допускал, что организм как-то отреагирует на изменение пищи, но что так резко и в такой тяжелой форме — было неожиданно.

Возник вопрос. Что из новогоднего питания меня больше отравило? Не может быть, чтобы все отравляло в одинаковой мере, ведь химический состав продуктов разный. Позвонил в Ереван Даниеляну. Он сказал: «Для сыроеда любая вареная пища — ядовита. А больше или меньше, какая тебе разница!»

#### ЧТО ПРОИСХОДИТ В КАСТРЮЛЕ

О том, что при нагревании в пище разрушаются витамины, знают все. Что разрушаются и другие биологически активные полезные вещества, слышали многие. Но что в кастрюлях и на сковородках образуются вредные вещества, совершенно новые, которых не было в исходном сыром продукте — это для многих неожиданная новость.

Пищевых веществ — великое многообразие, особенно богат мир органических молекул. Однако все они создаются и существуют только в живых клетках растений и животных и только при температуре тела или окружающей среды (примерно от 0 до +40 градусов).

При нагревании до ста градусов (а в сковородках и печах температура еще выше), почти во всех этих сложных молекулах многие химические связи разрываются. К открытым связям присоединяется кислород либо другие части порванных молекул, т. е. образуются совершенно новые вещества, чуждые природе, которых не было в исходном продукте.

Иными словами, при тепловой обработке изменяется химический состав природных продуктов, изменяется запах, вкус и вид, нарушается экологическая чистота пищи.

В нашем организме из этих поврежденных, разорванных молекул ферменты вырезают участки, которые еще годятся для использования, однако образуется огромное количество необычных, чужеродных остатков. Есть основание полагать, что эволюция еще не успела «научить» наши клеточные мембраны выводить все эти остатки полностью.

Накапливаясь, они засоряют внутреннюю среду, нарушают важные жизненные процессы, т. е. являются токсичными для организма.

Тут уместна аналогия со швейной фабрикой, куда после пожара стали поступать порченные обгорелые рулоны тканей. Из них закройщикам приходится вырезать необходимые заготовки. Резко увеличился расход материала, но самое главное — появились горы непредусмотренных отходов. Их некуда девать, они заполняют все пространство, препятствуют работе, создают опасность воспламенения, фабрика останавливается....

#### ЭКСПЕРИМЕНТЫ

Две недели прошло с Нового года, пока вернулось нормальное состояние. Созрел план действий. Буду проверять каждый продукт в отдельности. А чтобы не рисковать работой, эти проверки можно делать перед выходными. Составил список интересующих меня продуктов и расположил их в порядке возрастания предполагаемой вредности, чтобы начинать с самых легких.

Всю следующую неделю находился на своем привычном сыром питании, а в пятницу вечером, придя с работы, взвесил и съел ломтик ржаного черного хлеба — 75 граммов. Утром, проснувшись, обнаружил, что мое самочувствие мрачно напоминает то новогоднее отравление, только во много раз слабее, но симптомы те же. В голове еле ощутимая, но явная боль и тяжесть. Точнее — «туман». Тот самый, новогодний туман, но в виде легкой «дымки». На фоне моего обычного «прозрачного» состояния эти симптомы выделялись очень контрастно. К вечеру субботы они почти растворились. В воскресенье все было нормально, если не считать сниженного настроения. Вот уж, чего никак не ожидал, — что хлеб так подействует! Может быть, это какая-то случайность? Решил в следующую пятницу еще раз проверять ржаной хлеб. Но все повторилось, причем до мелочей. Та же чуть заметная боль в голове, тот же «туман» и те же сроки появления и ухода этих симптомов. Еще через неделю проверял белый пшеничный хлеб, он дал ту же реакцию. Для уточнения реакций и для большей надежности многие эксперименты приходилось повторять. Было много интересного и неожиданного, но растянулось это на целый год. Не буду расписывать все подробности, а выделю главные результаты.

Из проверенных продуктов самые тяжелые реакции дают кофе, шоколад и жженный сахар (который образуется, например, в переваренном варенье с характерным горьковатым привкусом). Это сильная боль в затылке и общее ощущение отравления. Однако белый сахар и нормально сваренные фрукты не дают заметной реакции.

На любой хлеб и на вареный картофель реакция оказалась почти одинаковая — в голове тупая боль и специфический «туман».

На жареное подсолнечное масло реакция тяжелая, и совершенно другая — симптомы в горле, напоминающие ангину, и своеобразная тяжесть в голове.

На каши реакция слабая, но качественно похожая на хлебную.

Удивил эксперимент с мясом. Поскольку мясо — пища для хищников, а человек к ним не относится, то можно было ожидать тяжелую реакцию. Мясо я поставил в конец списка, чтобы чувствительность организма не снижать преждевременно. Для проверки начал с мяса курицы, съел 65 граммов, но никакой реакции, даже намека, не обнаружил. Через неделю сварил целую курицу и съел 450 граммов. И опять никакой отрицательной реакции не последовало. Появилось подозрение, что это не просто так, а должно быть какое-то принципиальное объяснение.

Однако возможна и такая причина: после большого количества экспериментов организм мог потерять ту сверхчувствительность, которая была вызвана чистотой внутренней среды, т. е. могли накопиться чужеродные вещества, и, привыкнув к ним, организм перестал реагировать на новые поступления.

На всякий случай я проголодал 8 дней (больше «для очистки совести», чем организма). Затем два дня, как положено, пил морковный сок, а на третий день съел 0,5 кг вареного окорока без жира. Честно говоря, опасаясь последствий, я сначала отмерил 150 граммов, но когда съел, то организм так «обрадовался», так выразительно «попросил» добавку, что, привыкнув исполнять его волю и доверяя интуиции, решил ему не отказывать. Конечно, риск был. Однако интуиция не подвела, и все завершилось благополучно. Но удивительно, никаких отрицательных реакций так и не оказалось! Вот такая «информация к размышлению».

Я не вегетарианец, но уважаю нравственно-этическую сторону вегетарианства и позицию моего отца, который ни мяса, ни рыбы никогда не ел. В этой позиции много положительных сторон. Однако здесь речь идет только о биохимическом аспекте мясной пищи. На основе проведенных экспериментов можно сделать вывод о том, что в результате тепловой обработки мясо не приобретает заметной острой токсичности. А все, что известно об отрицательном влиянии на человека длительного преимущественно мясного питания, не подвергается сомнению.

Итак, результаты экспериментов: Если рекордную токсичность шоколада и кофе условно принять за минус 100 баллов, то токсичность проверявшихся продуктов я оценил так:

Кофе	
100	
Молоко кипяченое	
5	
Шоколад	
100	
Горох вареный	
5	
Сахар жженый	
100	
Яйца куриные вареные	
5	
Масло любое жареное	
90	
Макаронны вареные	
5	
Картофель вареный	
60	
Капуста вареная	
5	
Хлеб ржаной	
50	
Сахар белый	
0	
Хлеб пшеничный	
50	
Фрукты вареные	
0	
Чай индийский	
20	
Говядина нежирная вареная	
0	
Каша рисовая	
15	
Свинина нежирная вареная	
0	
Сыр пошехонский	
10	
Курица вареная	
0	
Каша гречневая	
5	
Рыба вареная	
0	

Такие оценки, конечно, не объективны и условны, но могут служить в качестве первого ориентира.

Из этих экспериментов можно еще сделать выводы о факторах, которые влияют на появление токсичности продуктов при тепловой обработке, но в этом нет ничего неожиданного:

1. Возникновение токсичности зависит от исходного продукта, от его химического состава.
2. Если токсичность в продукте образуется, то она, как правило, увеличивается с увеличением температуры и времени обработки, а также с увеличением времени, прошедшего после обработки.

Во время отпуска специально побывал в Ереване, чтобы поговорить с натуралистами и сравнить свои наблюдения с их опытом. Как оказалось, на занятия к Даниеляну ходят лишь новички, которые только обучаются, а те, которые давно перешли на сырое питание, живут себе и радуются. Они в этот клуб уже не ходят и вареными продуктами не интересуются. Из таких «старичков» нашлось три человека, у которых когда-то случались отклонения от сырой пищи. У них я и получил подтверждение реакции и на картофель, и на хлеб. Мне тогда этого было достаточно. Самое главное, что такие реакции свойственны не только моему организму, а являются общими для людей с чистой внутренней средой. Позже все реакции многократно подтвердили другие натуралисты, в том числе и дети.

### О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ

У животных ассортимент продуктов питания беднее, чем у человека. Хищники едят мясо, травоядные — траву, всеядные обычно питаются сезонно и в сравнении с человеком более однообразно. У некоторых животных в питании вообще всегда один и тот же продукт, и ничего другого. Так австралийские сумчатые медведи коала питаются только листьями эвкалипта.

А почему считается, что человеку надо питаться разнообразно?

Может быть, дело все в той же тепловой обработке? Ведь она рвет слабые химические связи, уничтожает тонкие и самые биологически активные структуры, существенно обедняет ассортимент важных веществ, нужных организму. Разрушаются и витамины, и множество разнообразных сложных веществ, у которых еще и названий специальных нет. После этого человеку «чего-то не хватает, чего-то хочется». Однако люди, освоившие натуральное питание, с удивлением замечают, что после завершения перехода на сырую пищу у них нет потребности в особом разнообразии. При этом организм имеет великолепное самочувствие, довольствуясь и малым количеством, и скромным ассортиментом пищи.

Так что в современной вареной пище человека, несмотря на стремление людей к разнообразию, ассортимент нужных организму веществ может оказаться беднее, чем в однообразной, но натуральной пище животных.

Но важнее другое. В современной человеческой переработанной пище кроме полезной части обычно присутствует еще и вредная часть. (Вредные вещества встречаются и в воде, и в воздухе, об этом тоже надо заботиться, но в питьевой воде и, тем более, в воздухе концентрация вредных молекул обычно значительно меньше, чем в пище.) Вредная часть пищи может оказывать влияние на здоровье гораздо больше, чем дефицит полезных веществ. Если в результате тепловой обработки в продукте уменьшилось количество, например, витаминов, то это можно компенсировать, увеличив порцию или добавив их отдельно. Но когда в продукте образовались ядовитые, вредные вещества, то приходится совсем отказаться от него. Лучше быть голодным и искать другую пищу, чем питаться отравленной.

Надо сказать так: для здоровья важнее не то, чем человек питается, а то, от чего он воздерживается.

### ВТОРАЯ СЕРИЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

Теперь возникли новые вопросы. Какова будет реакция, если продолжать понемногу употреблять проверяемый продукт? И можно ли вернуть прежнюю адаптацию к нему? Так началась новая серия экспериментов. Было много перепроверок, наблюдений и дополнительных уточнений. С перерывами это продолжалось несколько лет. За это время

у нас еще появились дети и пошли в школу. Несмотря на сложности жизни, мы старались, чтобы они росли на пище, близкой к натуральной, так что число экспериментаторов увеличилось. Мне повезло. Дело в том, что для большей достоверности результатов требуется много экспериментов, а дети в этом смысле — самый подходящий объект для наблюдений. Их организмы, не подвергавшиеся воздействию прививок, медикаментов, и других чужеродных веществ, очень остро и выразительно реагируют на все случаи отклонений от здорового природного питания.

Вот полученные реакции. От шоколада на теле очень быстро появляется сыпь или другие кожные реакции. Специальную проверку не предпринимали, но имеются наблюдения по отдельным случаям после некоторых школьных праздников. Есть косвенные свидетельства того, что, если возникает привычка к этим продуктам, то страдает печень. Однако пока только предположительно можно говорить, что кофе и шоколад могут вызывать болезни печени.

Подсолнечное масло и другие прожаренные жиры вызывают сначала реакцию, похожую на ангину — катаральное состояние горла и боль в затылке. Такую же реакцию может давать даже любое сырое масло после длительного хранения. При продолжении употребления таких жиров возникает настоящая ангина. Есть предположение, что дальше развивается тонзиллит. Было такое наблюдение: вместо назначенного удаления миндалин родители перевели своего ребенка на более натуральное питание, без жареных продуктов, и тонзиллит за короткое время исчез.

Реакция на регулярное употребление вареного картофеля практически повторяет реакцию на хлеб. Такая же реакция, но во много раз слабее, на вареный рис и другие зерновые продукты. Эта реакция развивается так: сначала портится настроение, в голове возникает «туман», тупая боль, потом добавляется сонливость и апатия, но через несколько дней обязательно и неотвратно появляются симптомы простуды, а затем вспыхивает какое-нибудь воспалительное заболевание. Это — ринит, гайморит, бронхит, отит, конъюнктивит, дерматит, миозит, радикулит и другие (все с окончанием — ит, которое в медицинской терминологии означает воспалительный процесс, а корень — латинское название участка тела, где возникло воспаление).

Оказалось, что этими болезнями можно эффективно управлять, изменяя только питание. Почти как управлять телевизором, нажимая кнопки. Особенно наглядно это проявляется у детей. Простудные болезни и любые воспалительные процессы можно «выключить», изъев из употребления картофель и хлеб, а можно снова «включить», опять употребляя хлеб и картофель. Так же можно прожаренными жирами «включать» и «выключать» ангину. Для меня это стало вторым открытием!

Еще более четко «выключение» происходит, если изымать из питания одновременно все продукты, подвергавшиеся тепловой обработке.

Итак, есть все основания утверждать, что регулярное употребление в пищу хлеба и картофеля вызывает простудные, а затем и воспалительные заболевания. Опять вспоминается сравнение со швейной фабрикой, где накопившиеся необычные отходы создают опасность воспламенения.

Есть еще такие наблюдения из нашего семейного опыта: человек, длительно воздерживающийся от этих вареных продуктов или интенсивно расходующий свою энергию, т. е. имеющий сравнительно чистую внутреннюю среду, не может заболеть такими болезнями при любых внешних условиях. Ему не страшны никакие охлаждения и сквозняки. Даже во время эпидемии, такие инфекционные заболевания, как грипп, дифтерия, у него не возникают, либо возникают в исключительно легкой форме и без осложнений, без воспалительных процессов.

Для наглядности результаты этих экспериментов представлены в таблице:

## ПРОДУКТЫ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ БОЛЕЗНИ

Продукты

Болезни

Масло растительное и другие жиры после жарения или длительного хранения.  
Катаральное состояние горла, ангина, возможен тонзиллит.  
Картофель варёный, печёный, жареный. Хлеб любой. Каши крахмалистые, длительного приготовления (рис, ячмень).  
Простудные болезни, затем ринит, бронхит, гайморит, конъюнктивит, отит, дерматит, радикулит, миозит, пневмония и другие воспалительные заболевания.  
Шоколад, какао, кофе.  
Сыпь и другие кожные реакции.

### БОЛЕЗНЬ-ЧИСТКА

Для очистки внутренней среды наш организм использует микроорганизмы. Он как бы приглашает микробов на очистительные работы, когда не справляется сам. Примерно такой вывод можно сделать из гипотезы патологоанатома А.В. Русакова, о которой рассказывает А. Чупрун [5].

Продолжая аналогию со швейной фабрикой, где непредусмотренные отходы заполняют все пространство, препятствуют работе и создают опасность воспламенения, можно оценить мудрость хозяина, который в этой ситуации запускает на фабрику муравьев или термитов, и они аккуратно и эффективно все вычищают.

Этот процесс у человека схематично можно представить так. Накопившиеся в организме чужеродные остатки от вареной пищи являются заметной помехой для работы иммунной системы и, кроме того, создают питательную среду для некоторых микроорганизмов. При дополнительном ослаблении иммунной системы, в случае охлаждения или массажированной вирусной инфекции, микроорганизмы получают возможность размножиться и, преобразуя чужеродные остатки, помогают очищать внутреннюю среду. Затем в очищенном организме иммунная система восстанавливает свою активность и подавляет отслужившую микрофлору. Такова защитно-приспособительная реакция организма на нарушенное, загрязненное состояние внутренней среды. Эту очистительную реакцию называют словом *болезнь*, так как возникающие симптомы человеку неприятны: повышение температуры, слабость, насморк, появление болезненного очага воспаления, кашель, кожные реакции и т. д. Эти явления неизбежны и нужны для полного завершения очистки, для организма такой процесс тоже «не мед», но он выбирает меньшее зло. Природа мудра, она свое дело знает.

Если применять медикаменты, например, антибиотики, то неприятные симптомы уменьшаются, возникает видимость улучшения состояния. Но на самом деле это приносит вред, так как очистка замедляется или совсем прекращается, что обрекает организм на длительное существование при высоком уровне загрязнения. Это гораздо страшнее, поскольку приводит к хроническому искажению многих жизненно важных функций. В результате развиваются патологические процессы и возникают тяжелые состояния, вторичные и третичные болезни: аллергия, диабет, гипертония или у кого-то вдруг инфаркт, инсульт... Существует мнение, что рак тоже возникает из-за многих нарушений в работе основных систем организма вследствие сильного загрязнения внутренней среды.

### ТРЕТЬЯ СЕРИЯ ЭКСПЕРИМЕНТОВ

Две предыдущие серии экспериментов позволили определить воздействие каждого отдельно взятого продукта. Для завершения исследования полагается определить еще совместное воздействие этих продуктов и не только за короткий, но и за длительный срок, соизмеримый со сроком жизни организма. Именно по такой программе обычно проводят эксперименты при испытании токсичных продуктов на животных.

Стоп!.. Это все уже есть! Все уже сделано!

Это делается давно и не на животных, а на людях. Причем эксперимент проводится в массовом масштабе, на всем человечестве, на миллиардах детей и взрослых! Это в самом деле «глобальный» эксперимент, и проводится он именно по той программе: испытывается совместное воздействие этих вареных, не свойственных природе, токсичных продуктов в течение всей жизни человека.

Результаты этого эксперимента по длительному отравлению людей известны. Посмотрите вокруг, сколько детей и взрослых чем-нибудь больны! Сколько в больницах, а сколько дома! Сколько детей регулярно болеют простудными воспалительными заболеваниями, а многие и ангинами, и тонзиллитами, и другими болезнями. Их чем только не лечат, и даже удаляют кое-что: миндалины, аппендиксы.... Становясь взрослыми, люди обнаруживают уже целый букет нарушений и болезней. Им продолжают выписывать лекарства и еще что-нибудь удаляют... А болезни все «молодеют». Посмотрите некрологи, редко кто умер естественной смертью от старости. К этому положению все настолько привыкли, что оно считается неизбежным: «Ничего не поделаешь! Такая судьба!»

Но это же нелепость! Само совершенство, шедевр Создателя, а болеет больше всех. Абсурд!.. Задумайся, «Человек разумный»!

Во всех подобных экспериментах полагается иметь контрольную группу. В данном случае это должны быть люди, которые не употребляют проверяемые вареные продукты. Тогда есть возможность сравнивать состояние тех и других.

И такая группа тоже есть! Это народ Хунза в Северном Кашмире и еще сотни тысяч сыроедов-натуристов, и в нашей стране, и за рубежом, последователей Г. Шелтона, П. Брэгга, Атерова, В. Даниеляна, А. Чупруна и других пропагандистов Натуральной Гигиены. Так вот, в этой контрольной группе никто не болеет! Факт, достойный общественного внимания!

#### КАК ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ «БЛЮДОЕДЫ»

По свидетельству археологии наши древние предки иногда жили у огня более чем 0,5 млн лет назад, а то и раньше. Они тогда не умели добывать его самостоятельно, но научились поддерживать, используя огонь как защиту от хищников, как источник тепла, света, как объект поклонения. Они были собиратели, ели то, что могли добыть в окружающей их природе: плоды, съедобные растения, насекомых, моллюсков, рыбу, мелких животных. Затем, научившись охотиться на крупных животных и живя у костра, люди неизбежно должны были прийти к копчению и обжариванию мяса, т. к. оно становится мягче и в таком виде дольше сохраняется. Возможно, тогда и появились первые «шашлыки». Если бы это изменение в питании привело к значительному ухудшению здоровья людей, то естественный отбор сказал бы свое слово. Во всяком случае, если и возникали отрицательные явления типа ревматизма, то природа сумела с ними справиться. Однако жизнь в пещерах, где повышенный уровень радиоактивного фона и постоянный дым костра, а также употребление в пищу копченого и обжаренного мяса, могли усилить мутагенный эффект и ускорить процесс формирования современного вида Человека разумного.

Около 40—50 тысяч лет назад люди научились добывать огонь. Это дало им большие преимущества перед другими приматами. Люди получили возможность легче переселяться, смелее осваивать новые, в том числе и более северные земли. Зимой они могли хранить замерзшие куски мяса. А при оттаивании над огнем это мясо становилось обжаренным, так что рецепт шашлыка в любом случае должен был появиться не позже этого времени. Но так или иначе, обжаренное мясо было первым «блюдом» в рационе человека. Вторым — могла быть печеная рыба. Однако остальная пища еще долго употреблялась в сыром природном виде.

Около 8—10 тысяч лет назад люди научились делать посуду, сначала глиняную, потом и металлическую. С возникновением земледелия и посуды в рационе человека появились новые виды пищи: вареные овощи, каши, супы, хлеб...

Картофель в Европе распространился и стал полевой культурой, потеснив другие продукты в питании людей, только в XVIII веке, а в России — еще позже, в середине XIX века.

К концу XIX века выяснилось, что микробы от высокой температуры гибнут. Это дало людям возможность, дезинфицируя воду, пищу и предметы, спасаться от страшных эпидемий... Но, как обычно бывает, появляется и обратная сторона. Люди, опасаясь

микробов, стали увлекаться стерилизацией пищевых продуктов. Так что теперь почти вся пища, даже для детей (для детей тем более!), проходит тепловую обработку.

## ОБ АДАПТАЦИИ ЧЕЛОВЕКА К ИЗМЕНЕНИЮ ПИТАНИЯ

Говорят: «Человек ко всему привыкает». За время использования огня люди действительно в какой-то степени приспособились к вареной пище. Поэтому, если детеныша шимпанзе кормить так же, как человеческого ребенка, то, видимо, первый заболеет раньше. Однако это малоутешительно, поскольку ребенок, хотя и позже, но тоже заболеет. А вот от пищи шимпанзе никто не заболеет. Иначе говоря, те адаптационные изменения, которые возникли в организме человека в связи с переходом на вареную пищу, еще недостаточны и не обеспечивают ему полную защиту от этой пищи, особенно в раннем детстве. При этом приспособительные возможности у всех людей разные, они зависят от индивидуальных особенностей организма, поэтому даже в одинаковых условиях одни болеют больше, а другие меньше.

Во время экспериментов я заметил, что водные процедуры и физическая нагрузка уменьшают болезненную реакцию организма на вареную пищу. Это вполне соответствует представлению о том, что при увеличении расхода энергии (и механической, и тепловой) происходит более полное использование пищи, улучшается «дожигание» отходов, остается меньше шлаков. Поэтому тот, кто активно и регулярно расходует энергию или просто не привык есть много, находится в более очищенном состоянии и меньше рискует заболеть, чем тот, кто ест много, а двигается мало. Физическая работа, спорт и закаливание не зря считаются отличным средством против болезней. «Движение — это жизнь». Однако если в организме накоплено слишком много шлаков, то и резкое охлаждение, и предельная нагрузка могут сильно навредить ему.

Когда приходилось есть хлеб, я пользовался тем, что некоторые простудные симптомы могут «предупреждать» о накоплении в организме «хлебокартофельных» отходов, т. е. о приближении того состояния» того порогового уровня загрязнения, после которого возникает воспалительный процесс. Если вовремя остановиться и много физически поработать, то и не заболеешь. Величина этого порога связана с чистотой внутренней среды: чем чище организм, тем ниже этот порог.

При голодании, как и при длительном сыроедении, организм, без поступления вареной пищи, очищается и перестраивает обмен веществ на режим, который ближе к природному режиму предков или наших маленьких детей. Именно поэтому, если после голодания приходится переходить на «человеческую» вареную и соленую пищу, то это надо делать очень осторожно и постепенно, чтобы организм успел вернуть адаптацию, т. е. перенастроиться, опять приспособиться к прежней пище.

Есть впечатление, что чем позже вареный продукт вошел в пищу людей, тем он вреднее, т. е. тем меньше к нему адаптация. Вот, примерно в каком хронологическом порядке появлялись продукты, начиная с самого древнего из попавших на огонь: мясо, рыба, овощи, каши, хлеб, картофель, подсолнечное масло, кофе, шоколад... Может быть, это не совсем случайно?

## ИСКУССТВЕННЫЕ УДОВОЛЬСТВИЯ

Теперь широко распространились искусственные продукты, даже такие, в которых вообще нет ничего пищевого. Природа не знакома с фальсификацией пищи, потому-то и нет у организма своей защиты против этих продуктов. Санитарная служба тоже не помощница, так как не проверяет продукты по строгим нормам чистой первозданной природы. Появляются новые все более эффективные варианты подделок: красители, ароматизаторы, подсластители, подкислители, под цвет мяса, под запах цветов, под вкус апельсина, яблока, ананаса... Производители, конечно, называют их безвредными, но, что это подделка, обман знают все. Так кто кого обманывает? Больше всего потребитель обманывает ощущения своего беззащитного организма, то есть самого себя. Но... зачем? Или, вернее, почему? Почему человеку так нужны эти обманные ощущения?

Наглядный эксперимент. Крысе в мозг, в центр удовольствия, вживили электрод, подключенный к специальной педали так, что каждое нажатие на педаль давало ей

ощущение максимального удовольствия. Иначе говоря, искусственно создали механизм обмана ощущений. Крыса быстро научилась пользоваться этим устройством и, потеряв интерес даже к пище, непрерывно, без отдыха нажимала на педаль, получая удовольствие, пока не упала от истощения. Природа мудра, она обмана не терпит.

Образ жизни многих людей напоминает поведение этой крысы. Но люди становятся гурманами, курильщиками, алкоголиками и наркоманами не сразу и не случайно.

Предпосылки этих явлений закладываются еще в детстве.

Поскольку при тепловой обработке продукты подвергаются химическому изменению, и в них образуются новые вещества, то появляются иные более сильные запахи и вкусы.

Многие из этих противоестественных веществ имеют свойства, аналогичные наркотическим. Ассортимент тонизирующих, возбуждающих и наркотических веществ в переработанной пище широк и не имеет четких границ. Их много, они вырабатывают рефлекторную связь новых запахов и вкусов с наркотическим удовольствием и формируют ложное ощущение потребности в такой пище. В результате у человека, как и у той крысы, создается механизм обмана ощущений. Именно этим обусловлена притягательность большинства кондитерских изделий, жареных продуктов и других блюд с сильными вкусами. В этом и корни переедания. Не зря говорят, что у многих в жизни две заботы: как приготовить вкусную еду и как похудеть.

С детства привыкая к традиционным угощениям, к измененным вкусам, люди потом даже не задумываются, почему им хочется «съесть что-нибудь вкусненькое». Не просто добротную еду, а именно пирожное, шоколадку, чипсы, или пить не просто воду, а обязательно чай, кофе, какао, газировку, пиво, вино... Это не натуральная потребность организма именно в этих веществах, а выработанная «вредная привычка» к удовольствиям от специфических ощущений, маленькая ступенька на пути к наркотическому рабству.

Стремясь к усилению и усложнению вкусов и запахов, составляя рецепты блюд для получения более острых ощущений, люди постепенно и незаметно превращаются в рабов пищевых и питейных удовольствий, в пищевых наркоманов. Искусственные удовольствия — это самообман, «крысиная педаль» для человека.

Путь по ступенькам таких удовольствий ведет не к райскому блаженству, а в тупик, ибо эти ступеньки не поднимаются вверх, а спускаются вниз, в безнадежность, во мрак «черной дыры», где начертано: «обратного хода нет», но люди туда все идут и идут. Одни медленно идут, долго, другие проходят быстро и оказываются в плену табака, алкоголя и других, более сильных наркотиков раньше, чем успевают понять, куда шли...

Особенность этого процесса заключается в его скрытности. История несчастья людей, ставших зависимыми, начиналась с «безобидных» чипсов, с шоколадок, с чашки кофе, с одной сигареты, с «культурного питья» сухого вина или пива. Но наркотик не перестает быть коварным и беспощадным наркотиком, когда он разбавлен или замаскирован веществами с другим вкусом. Если из десяти человек, выпивших первый раз из-за вкуса вина или ради традиции, хотя бы один потом попадет в алкогольную зависимость, то надо честно признать, что это ловушка для людей, в нее попадают миллионы, а выйти удастся единицам. Алкоголизм и наркомания сегодня — величайшее бедствие человечества.

Страдают не только отдельные личности, их семьи, их дети, но гибнут целые народы. Исчезают лучшие черты в людях, деградирует Человек разумный, губится его генофонд.

Толпу людей, лавиной низвергающуюся по наркотическим ступенькам, останавливать запретами и любыми постановлениями о мерах «борьбы с алкоголизмом и наркоманией» бесполезно. Поздно! Если есть шанс повлиять на этот поток, то только в самом начале. Для этого надо с раннего детства приучать человека к натуральной пище, вырабатывать отвращение, брезгливость ко всему, что противоестественно, к любому обману ощущений.

Есть люди, у которых поведение зависит от сознания, а не только от традиций и ощущений. Обдумав и осознав все, они начнут раньше других освободиться от прежних привычек и переходить на натуральное питание. По их примеру потом будут переходить и

другие... Кто успеет понять. Но в любом случае в первую очередь надо позаботиться о детях.

## ВЫБОР ПИЩИ — ВЫБОР СУДЬБЫ

Для перехода на натуральное питание, казалось бы, достаточно понять лишь саму идею сыроедения и, отказавшись от вареной пищи, начать питаться сырыми продуктами. Но на практике появляются неожиданные проблемы. Вначале возникает потребность расширять ассортимент доступных сырых продуктов. Затем приходится бороться с традициями, преодолевать привычки к прежним вкусовым ощущениям, противостоять различным соблазнам. Особенно досаждают некоторые «вкусные» запахи. Но не опасайтесь лишиться пищевых удовольствий. Некоторый аскетизм понадобится только на переходный период. А когда человек уже окончательно освоил натуральное питание, то от простой природной пищи он получает гораздо больше удовольствий, чем прежде от блюд, специально изготовленных ради вкуса. Более того, натуральная пища дает не только яркие вкусовые ощущения. Глубокое и всестороннее воздействие такой пищи на организм вызывает цепную реакцию великолепных явлений и ощущений, о которых изощренный гурман даже не подозревает и не может мечтать. К тому же эти явления имеют еще и длительное последствие.

Известно, что питание может сказываться на поведении человека, даже на характере. Так, мясная пища возбуждает, способствует вспыльчивости, агрессивности, а вегетарианская — наоборот, дает человеку уравновешенность и дружелюбие. Традиционная переработанная пища, нарушая многие жизненные процессы, тоже неизбежно влияет и на настроение, и на самочувствие. В зависимости от индивидуальных особенностей одни люди бывают раздражительными и даже агрессивными, другие страдают от бессонницы, от депрессий, от различных синдромов усталости и т. д. Когда же с помощью грамотного голодания и натурального питания человек освобождается от последствий употребления вареной пищи, то у него возникает радостное, восторженное ощущение надежного здоровья (о нем я уже говорил раньше). Это ощущение трудно описать словами. Впечатление такое, будто из неподвижной мрачной куколки, висевшей в темном углу, превращаешься в яркую бабочку, свободно летающую в солнечном цветущем саду. Именно, рождаешься заново, становишься совершенно другим человеком. Становишься счастливым.

Ощущение легкости, уникальная выносливость, гибкость тела — все это создает приятную потребность в физических нагрузках. Как правило, сыроеды с удовольствием начинают заниматься марафонским бегом, моржеванием, йогой, легкой атлетикой. Большие положительные изменения в физиологических процессах вызывают существенные перемены не только в самочувствии и в настроении, но и в поступках, в характере, в отношении к жизни. Повышается самооценка, а с ней и уровень отношений с другими людьми. Человек, уважающий себя, уважительно относится и к окружающим. Счастливый не станет желать другим людям зла, он делается мягче, гуманнее, доброжелательнее, видимо, даже разумнее, он становится гораздо более Человеком. Еще заметнее этот эффект проявляется, если натуральное питание было с детства. Тогда человек вырастает и физически, и духовно более здоровым, устойчивым против многих нравственных пороков, становится оптимистом, активно стремящимся к совершенствованию и себя, и всего, что его окружает, а это обеспечивает ему счастливую судьбу. Ведь человека делает удачливым не стечение обстоятельств, а его отношение к жизни.

При переходе на натуральную пищу в первое время возникает некоторая изолированность от других людей за счет разного питания, но это очень малая цена за все плюсы, которые вы получаете. Вскоре вы замечаете свои преимущества, и вас не тяготит быть немного «белой вороной». Конечно, лучше, если рядом единомышленники, семья, друзья, идущие тем же путем. Теперь становится актуальным лозунг: «Натуристы, объединяйтесь!» Этот лозунг важен еще и по другой причине. В современном сельском хозяйстве применяются химические вещества: удобрения, средства борьбы с вредителями,

сорняками и другие яды. Ядохимикаты в продуктах питания — серьезная проблема для всех, а сыроедам приходится уделять этому вопросу особое внимание. В странах, где потребители предъявляют высокие требования к экологической чистоте пищи, раз\*вивается специальная сеть поставщиков и магазинов «Здоровые продукты». В наших условиях, надо тоже, объединившись, добывать и широко публиковать максимум информации об условиях выращивания продуктов, чтобы эта тема звучала громче и формировала общественное мнение. Надо искать и выбирать хороших поставщиков (источник «чистых», надежно сертифицированных продуктов) и «держаться» за них. Все тщательно мыть и чистить, использовать только свежее. Тем, у кого есть возможность самостоятельно выращивать продукты, надо, отказавшись от применения химических средств, использовать только естественные органические удобрения и биологические способы защиты растений.

Переходный период продолжается почти год, он растягивается, если часто соблазняться на вареные продукты. Дети переходят гораздо быстрее и легче, а для взрослых это трудный год, но вознаграждение окупает все усилия многократно. Чтобы легче освободиться от прежних привычек и быстрее освоить новое питание, взрослым лучше начать с голодания. Оно поможет выявить и устранить накопившиеся нарушения в организме.

Некоторые шутят: «Для сыроедения нужно иметь хорошее здоровье». В этом есть доля правды. Если в организме имеются серьезные неисправности, то резко перестроиться на сырую пищу трудно. В такой ситуации лучше менять питание не «прыжком», а методом «последовательного приближения», т. е. переходить к сырому питанию постепенно, по мере того, как организм будет освобождаться от своих дефектов. Результат достигается не так быстро, но этот путь мягче, и для многих он более доступен.

Видимо, не каждый захочет идти до конца и становиться сыроедом, однако любой человек сравнительно простыми мерами может существенно увеличить себе и своим близким «количество здоровья». Для этого нужно запастись терпением и ежедневно, целеустремленно внедрять в жизнь принципы, названные «Пять шагов к здоровью». Каждый из этих пяти шагов, можно сказать, удваивает здоровье.

#### ПЯТЬ ШАГОВ К ЗДОРОВЬЮ

1. Исключить из употребления картофель, прожаренные жиры, тонизирующие и наркотические вещества: чай, кофе, какао, шоколад, алкоголь в любых концентрациях, табак и др. Больше двигаться.
2. Избегать таких продуктов как хлеб, кондитерские и другие комбинированные изделия, искусственные напитки, ничего не жарить, если варить, то как можно меньше по времени, сваренное не оставлять на следующий раз. Регулярно закаливаться и бегать или работать физически.
3. Осваивать РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ.
4. Осваивать очистительное голодание: сутки в неделю, три дня в месяц и 10 дней в полгода. (См. часть вторую.)
5. Если ваш бюджет позволит использовать «здоровые» продукты (без химикатов), то переходить на полное сыроедение.

Если что-то не сразу будет получаться, не отчаивайтесь. Опыт накапливается постепенно. В случае неудачи перечитайте еще раз все с начала, постарайтесь понять и исправить свои ошибки и продолжайте идти избранным путем. Первые же результаты будут вдохновлять на следующие шаги. Особое внимание уделяйте раздельному питанию. Кроме непосредственного улучшения пищеварения и многих других положительных воздействий на человека, раздельное питание постепенно превращает организм в хорошего инструктора, который указывает правильный путь, дает ответы на возникающие вопросы, говорит, что хорошо, а что плохо, руководит всем процессом освоения натурального питания. Такому инструктору можно полностью доверять. Природа не обманет.

Обязательно организуйте, в зависимости от ваших возможностей, ежедневные пешие прогулки, пробежки и другие виды посильной физической нагрузки, можно через день, но регулярно. Интенсивность нагрузки удобно контролировать по пульсу. Новичкам частоту пульса можно увеличивать до 100 ударов в минуту, а тренированным людям — до 140. Кроме того, очень полезно постепенно приучать организм к регулярному обливанию все более холодной водой. Длительность физической нагрузки и температуру холодной воды регулируйте так, чтобы, чувствуя свои достижения, получать удовольствие, чтобы возникали только положительные эмоции.

#### О ПРОДУКТАХ

Обычно люди в питании больше ценят легкоусвояемые продукты. Это — ошибочное мнение, оно справедливо только для больных. Так, если здорового человека надолго посадить в инвалидную коляску, то он потом не сможет ходить. Люди, привыкшие с детства к традиционным легкоусвояемым продуктам, всю жизнь опасаются пищи, которая содержит грубую клетчатку, и тем более, сырую. Их система пищеварения оказывается не приспособленной к такой пище. Но с помощью отдельного питания эту функцию постепенно можно восстановить. Сырая грубая пища нужна человеку, она формирует нормальную микрофлору кишечника, которая должна вырабатывать витамины, необходимые организму. Собственные витамины лучше аптечных.

Чтобы меньше было проблем с выбором продуктов, привожу примерный ассортимент нашего питания. Выбор пищи зависит еще от семейного бюджета, поэтому у нас иногда допускаются в небольших количествах те вареные продукты, которые по результатам экспериментов не вызывают заметных неприятностей. Однако во время эпидемий гриппа или других инфекционных болезней следует воздерживаться и от этих продуктов.

#### Сырые продукты

Используются постоянно, периодически или сезонно

Используются редко (5—15 раз в год)

яблоки (1)

морковь (1)

батат

груши

огурцы (1)

топинамбур

апельсины

помидоры

турнепс

мандарины

капуста (1)

репа

грейпфруты

капуста

свекла (1)

виноград

квашеная

салат листовой

абрикосы

бананы

лимоны

черешня

горох зеленый в стручках

изюм

вишня

сухофрукты (смесь) (1)

сливы  
щавель

ягоды  
укроп,  
арахис  
разные  
петрушка  
орехи  
арбузы (1)  
лук, чеснок  
кедровые (3)  
дыни(1)  
орехи грецкие (3)  
семечки подсолнуха (1.3)  
хурма  
орехи фундук(3.4)  
финики  
чечевица (раз- моченная) (4.7)  
сливки свежие (2)  
инжир  
пшеница (пророщенная) (9)  
яйцо куриное (гоголь-моголь)  
сало свиное соленое  
молоко парное (2) ·  
мед(1)  
быстрозамороженные овощи

#### Вареные допустимые продукты

Используются, когда мало сырых продуктов

Используются редко (5—15 раз в год)

каша гречневая (5.10)  
фасоль  
каша чечевичная (4.8)  
свинина  
«геркулес» (5)  
говядина  
макаронные изделия (5)  
вареники (с творогом)  
сахар (1)  
пельмени  
молоко пастеризованное,  
кефир, творог, сыр и т. п. (2)  
яйцо куриное  
курица, гусь, другая птица  
рыба

#### Примечания

1. Встречались случаи, когда после употребления этих продуктов возникало ощущение отравления из-за наличия в них ядохимикатов.
2. Надо учитывать, что молочные продукты — благоприятная питательная среда для микроорганизмов, поэтому они могут быть источником инфекций.

3. В очищенном виде, без скорлупы, плохо хранятся.
4. Чечевица оказывает слегка слабительное действие, орехи фундук — наоборот, закрепляющее.
5. Эти продукты воспринимаются значительно легче, чем хлеб, несмотря на «родственность» исходного сырья. Видимо из-за меньшей тепловой обработки.
6. После оттаивания продукт не хранится.
7. Чечевица размоченная. Чечевицу промыть, залить водой в пропорции 1:3 (по объему), через 6—12 часов она готова к употреблению. Воду слить.
8. Каша чечевичная. Размоченную чечевицу вновь залить водой и кипятить 5—7 минут, остатки воды слить. Можно слегка посолить.
9. Пшеница пророщенная. Пшеницу замочить как чечевицу, затем разместить тонким слоем в широкой посуде с крышкой, утром и вечером промывать, не допускать высыхания, держать при комнатной температуре до появления маленьких ростков. Обычно она готова к употреблению через 2—3 суток.
10. Каша гречневая.

Вариант 1. Залить водой в пропорции 1:2 (по объему), посолить, закрыть крышкой, и оставить на 6—12 часов. Затем довести до кипения и укутать на 10 минут. . Вариант 2. Залить водой в пропорции 1:2 (по объему), посолить, закрыть крышкой, довести до кипения и на минимальном огне кипятить 15 минут. Затем укутать на 10 минут.

#### ТЕПЕРЬ И ВАШ МАЛЫШ НЕ ЗАБОЛЕЕТ!

Реакции маленьких детей на вареную пищу не случайно совпадают с реакциями натуралистов. Это значит, что организм от природы настроен на натуральную, сырую пищу. Однако миллионы детей по недоразумению тоже попадают в положение подопытных кроликов в этом «глобальном эксперименте». Еще до рождения ребенок развивается в экологически не безупречном чреве матери, а родившись, питается не идеальным ее молоком. Но наиболее тяжелые времена наступают, когда малышкой начинают переводить на современную переработанную пищу, на разваренные крахмалистые каши, картофельное пюре, пастеризованное или порошковое молоко, хлеб и другие «мертвые» и токсичные для детей продукты. Малыши наглядно демонстрируют реакции своих организмов. Они плачут и болеют. У них возникают диатезы, плохое самочувствие, капризность, агрессивность, затем головная боль, простудные и воспалительные болезни: риниты, бронхиты, отиты, гаймориты, дерматиты, пневмонии и т. п., начинаются ангины и тонзиллиты. Но несчастные родители, не понимая причин, наказывают их за плохое поведение, а от болезней дают лекарства, думая, что помогают. После таких вмешательств и подавления попыток организма очищаться, начинаются более тяжелые болезни в зависимости от того, у кого какие слабые места.

Досадно видеть, как родители и сами мучаются, и не могут помочь ребенку, в то время как есть реальная возможность жить без этих проблем, без болезней и без детского плача.

Надо только понять происходящее и изменить питание ребенка на здоровое, натуральное, экологически чистое. Если ему потом придется осваивать вареную пищу, то в более старшем возрасте, когда будут уже достаточно сформированы механизмы, выполняющие в организме защитные функции, это пройдет с меньшим ущербом для здоровья.

Итак, чем кормить ребенка?

Самая ценная натуральная пища для малыша — материнское молоко, и чем дольше, тем лучше. Если его не хватает, можно использовать козье молоко, в крайнем случае — немного разбавленное коровье. Если приходится применять промышленные детские молочные смеси, то выбирать ту из них, которая на практике за 3—5 дней не дает неприятностей: диатеза и других отрицательных реакций. В качестве прикорма до появления жевательных зубов лучше всего натуральные свежеприготовленные соки и свежеприготовленные тертые фрукты и овощи. Для этого удобнее использовать электрическую соковыжималку. Не оставляйте приготовленный сок на следующий раз даже в холодильнике. Старайтесь избегать ядохимикатов. Например, если в партии морковки или яблок нет ни одного «червячка», то для ребенка из них лучше не делать

ничего. Начинать давать сок надо понемножку и с соблюдением принципов раздельного питания. Предлагая ребенку разные продукты, вы сами увидите, что ему нужнее. Малышу до 4-х лет не надо предлагать мясные продукты, да и после не стоит, если сам не просит. При переходе на натуральную биологически активную пищу, если организм имел сильно загрязненную внутреннюю среду, то у детей, как и у взрослых, могут возникнуть или усилиться некоторые «очистительные» болезненные симптомы (потемнение мочи, диатез, другие кожные реакции, небольшой кашель, температура и т. п.). Это свидетельствует о том, что началась перестройка организма, которая задерживалась из-за отсутствия этих витаминов. У детей обычно это бывает два — три дня, даже в самом запущенном случае не более недели. Надо потерпеть. Важно доверять организму и не мешать ему лекарствами. Организм не пострадает от этого процесса, так как он сам его и организует. Очень важно, чтобы у ребенка не было дефицита сна. Укладывать спать лучше в одно и то же время, в одной и той же спокойной обстановке и никогда его не будить. Даже если накануне плохо поел или просто дольше спал, не пугайтесь и не торопитесь его кормить. Когда проголодается — наверстает пропущенное. Сон всегда важнее еды, в любом возрасте.

Все «пять шагов к здоровью» — это для взрослых, а для маленьких детей достаточно первых трех. Это гораздо проще, чем может показаться. И во много раз легче, чем оставаться в прежнем «искусственном» «аду». Тут нет никакой фантастики, ни слова выдумки, все — реальность, проверенная жизнью. Не сомневайтесь.

И пусть всегда в вашем доме дети радуют вас. Это — самое дорогое!

Часть вторая

## КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ГОЛОДАНИЕМ

(Советы тем, кто от слов переходит к делу)

### ЖИЗНЬ БЕРЕТ СВОЕ

Много лет профессор Ю.С. Николаев демонстрировал эффективность лечебного голодания и доказывал целесообразность широкого применения этого метода в лечебных учреждениях, но медицинский мир упорно сопротивлялся, не хотел признавать очевидных фактов. В клинике под руководством профессора было проведено много научных исследований, защищено несколько докторских и десятки кандидатских диссертаций.

Обрели здоровье тысячи больных, которые долгие годы безуспешно лечились фармакологическими методами. А сколько людей могли бы не только вылечиться от своих недугов, но и предотвратить их, благодаря методике Ю.С. Николаева!

Казалось бы, такой эффективный и универсальный метод должны применять все оздоровительные и лечебные учреждения. Были изданы и разосланы по крупным больницам методические рекомендации по применению лечебного голодания, названного разгрузочно-диетической терапией (РДТ). Но чиновники от медицины не торопились внедрять этот метод, поскольку он не вписывается в официальную идеологию медицины и даже отвергает ее основу — фармакотерапию. А врачам, чтобы правильно использовать РДТ, надо заново учиться, надо менять мировоззрение, осваивать новое, незнакомое дело, и все это для того, чтобы потом иметь много хлопот с голодающими пациентами, с их капризами и бесконечными вопросами. Выписывать рецепты куда проще.

Но цены на лекарства постоянно растут, и неизбежно повышается интерес к методам натуральной гигиены. Уже сегодня во многих случаях РДТ экономически выгоднее, чем фармакотерапия, а с учетом результатов — этот метод вообще вне конкуренции.

Медленно, но неуклонно РДТ прокладывает путь к сознанию людей. Есть и врачи-энтузиасты, у которых клятва Гиппократова оставила след не только в биографии, но и в сердце. Сейчас РДТ все шире применяется и за рубежом, и в нескольких городах России. Лед тронулся, процесс пошел!

Описание метода разгрузочно-диетической терапии приведено Ю.С. Николаевым в книге «Голодание ради здоровья» [1]. А здесь изложено то, что дополнительно может пригодиться из опыта многих любителей голодания, учтены и небольшие усовершенствования, которые были внесены позже в восстановительную диету.

## ПЕРВЫЙ ЭТАП. ГОЛОДАНИЕ

Подготовку к проведению голодания надо начинать с подробного изучения и освоения идеологии и методики РДТ, особенностей восстановительной диеты и последующего питания.

После общего обследования организма на отсутствие противопоказаний, ориентировочно намечается срок голодания, обычно 3—4 недели. Курение, спиртные напитки и любые лекарства абсолютно исключаются.

В течение курса ведется дневник, где указывается самочувствие, артериальное давление, пульс, вес, количество выпитой воды, принятые процедуры, замечания и случаи отклонения от восстановительной диеты.

Полезно непосредственно перед началом голодания не менее недели воздерживаться от курения и кофе, а последние три дня питаться по диете десятого дня восстановительного этапа.

Первый день голодания начинается с приема большой дозы горькой слабительной соли. Обычно применяется серно-кислый магний (магnezия), для человека средней упитанности — 50 г. Удобнее это делать в первой половине дня, чтобы действие слабительной соли закончилось до ночного сна. Всю дозу надо растворить в 100 мл теплой воды. Растворять в большем количестве воды бесполезно, горечь не уменьшается, а пить труднее. После полного растворения выпить подряд: полстакана чистой воды, раствор слабительной соли и еще запить чистой водой. Дальше воду пить без ограничения, сколько потребуется организму. Вечером перед сном — очистительная клизма.

Все следующие дни проходят по одному примерному режиму дня:

Подъем. Измерение артериального давления и пульса. Взвешивание.

Гигиена полости рта. Очистительная клизма. Душ. Массаж.

Легкая зарядка. Отдых — 1 час.

Прогулка — 2 часа, можно больше. Отдых — 1 час.

Прогулка — 1,5 часа и больше. Отдых — 1 час.

Прогулка — 1,5 часа и больше. Отдых.

Очистительная клизма (если нужно, по самочувствию). Ванна.

Гигиена полости рта. Отбой.

Вес вначале уменьшается примерно на 1 кг за сутки, а к концу голодают — на 0,2—0,1 кг.

Питьевую воду удобно отмерять и носить на прогулке в пластиковой бутылке.

Рекомендуется выпивать не меньше 1 литра, обычно пьют до 2 литров в день.

С первых дней голодания язык покрывается белым или коричневым налетом и изо рта появляется специфический запах. К концу голодания, когда «просыпается» аппетит, язык обычно очищается, а запах исчезает. Утром и вечером, когда полагается чистить зубы, можно зубной щеткой немного почистить и язык, хотя весь налет с языка не сойдет.

Зубная паста должна быть без резкого и тем более без пищевого вкуса, по этому критерию лучше всего простой зубной порошок. Губы во время голодания очень сухие, чтобы они не потрескались, их можно смазывать вазелином.

Клизму рекомендуется делать ежедневно утром, а если надо для улучшения самочувствия, то и вечером. Температура воды около 28 градусов, количество на три раза — 4,5 литра (1,5 x 3). После заполнения кишечника водой (1,5 литра), он освобождается в 2—3 приема. Затем эту процедуру про>-извести еще раз, а если выходящая вода не стала прозрачной, то и третий раз. Если воду сделать теплее, то больше воды будет задерживаться в кишечнике, а если холоднее, то после этой процедуры появляется озноб. В хорошо оборудованных отделениях, могут быть специальные установки для очищения кишечника, а помощью которых это делается проще и эффективнее.

После очищения кишечника полезно принять теплый душ или на 10 минут ванну 37—38 градусов, а затем и массаж.

Если нет серьезных противопоказаний, то для улучшения самочувствия хорошо помогает регулярное, через день, посещение сауны или парной бани. Очень хорошее воздействие оказывают грязевые аппликации, купание в море, воздушные и солнечные ванны.

Со второго дня голодания все свободное время следует посвящать прогулкам с небольшими перерывами для отдыха. Желательно гулять не менее 5 часов в день. В холодную погоду надо одеваться теплее, чем обычно, т. к. наблюдается повышенная зябкость. Во время прогулок полезно периодически делать посильные физические упражнения. В некоторые дни из-за слабости приходится и на прогулках часто отдыхать, но, если ходить много, то к концу дня с удивлением замечаешь, что слабость стала меньше. А если много лежать, то слабость увеличивается, самочувствие становится хуже. Единственная тактика для победы над слабостью — не сдаваться, многократно преодолевать эту слабость и усилиями воли заставлять себя меньше лежать и больше двигаться. «Движение — это жизнь». Но, поднимаясь вверх по лестнице или в гору, надо себя сдерживать и двигаться в три раза медленнее, чем обычно, чтобы пульс не стучал в висках.

В начале голодания, а иногда и позже, могут возникать нарушения сна, но это ненадолго, и никаких особых мер принимать не следует, снотворные средства совершенно недопустимы. Достаточно быть тепло укрытым и все время хорошо проветривать помещение.

Аппетит обычно на 3-й—4-й день почти полностью исчезает.

На 4-й—7-й день, или чуть позже, могут появиться нарастающие неприятные ощущения, резкая слабость, головокружение, тошнота, рвота, которые на 6-й—11-й день резко, иногда в течение нескольких часов, пропадают, улучшается самочувствие, настроение.

Этот момент называется ацидотический криз, он свидетельствует о завершении перестройки на новый режим всего организма и, в частности, системы регулирования кислотно-щелочного равновесия. Иногда криз протекает волнообразно, в несколько приемов.

Во время голодания обычно возникает небольшое обострение основного заболевания, но, как ни странно покажется, это хороший признак. Это значит, что организм взялся за ликвидацию заболевания и результат обязательно будет. Обычно это бывает в легкой форме и недолго. Нужно запастись терпением, но не пытаться «помогать» лекарствами. Вслед за этим обострением могут промелькнуть как воспоминания симптомы более ранних заболеваний. Причем они появляются в обратной последовательности, как если бы машина времени переносила человека все дальше и дальше в его прошлое, так что болезни детства могут вспомниться в последнюю очередь.

Заканчивается этап голодания, когда очищается язык от налета, возникает аппетит, появляется свежий цвет лица. При этом исчезает неприятный запах изо рта и уменьшается выделение кала с клизмой. Однако во многих случаях голодание прерывают раньше, так как с первого раза не всегда удается достигнуть этого состояния.

#### ДЕЙСТВИЕ ПРОЦЕДУР

Вывод шлаков и токсинов из организма схематично можно представить так: шлаки, то есть ненужные организму вещества, отходы клеточных процессов, выделяются из тканей сначала в кровь — основной канал переноса веществ в организме. С увеличением количества шлаков и токсинов в крови самочувствие ухудшается, увеличивается слабость. Органы выделения (почки, кишечник, кожа, легкие) очищают кровь от шлаков и выводят их из организма. По мере очищения крови улучшается самочувствие и уменьшается слабость.

Оба эти процесса идут одновременно, и с помощью процедур есть возможность их корректировать. Так, прогулки на свежем воздухе, гимнастика, морские и любые купания стимулируют кровообращение, кровь успевает насытиться кислородом и лучше очиститься — улучшается общее самочувствие и уменьшается слабость.

Массаж и парная баня (или сауна) очень хорошо активизируют кожу, которая, действуя в качестве органа выделения, помогает почкам очищать кровь. Но если в подкожном слое много жира и других залежей, то оттуда в кровь выбрасывается большое количество отходов. Результат может оказаться для самочувствия на какое-то время и отрицательным,

поэтому вначале массаж и баню надо использовать осторожно, ориентируясь по состоянию.

Клизма — тоже процедура не однозначная. Хорошо сделанная, она обычно облегчает состояние, но, кроме очищения кишечника, она может иногда продвигать его содержимое частично в обратном направлении. Существуют и другие методы очищения кишечника, например, периодический прием слабительных средств. Но у них свои, более серьезные недостатки.

Если, несмотря на все процедуры, организм не справляется с очисткой крови и самочувствие не удается довести до терпимого, то можно замедлить процесс поступления шлаков в кровь, употребляя кроме питьевой воды минеральную воду типа «Боржоми» около 0,5 литра в день. Это облегчает состояние, но, к сожалению, растягивает срок голодания. Такой нежелательный эффект может давать питьевая вода, если она содержит много минеральных веществ, как бывает, например, в горной местности. Это относится также и к воде, используемой для клизмы, поскольку часть ее остается в организме.

Использование для питья дистиллированной или дождевой воды наоборот, ускоряет поступление шлаков в кровь. Это может сократить срок голодания почти в полтора раза. Но возрастает нагрузка на органы выделения, поэтому, чтобы выдержать такой ускоренный режим, надо активнее проводить все те же процедуры: прогулки, гимнастику, баню, массаж, грязевые аппликации, летом купание.

#### ВОЗМОЖНЫЕ ТРУДНОСТИ НА ЭТАПЕ ГОЛОДАНИЯ

Как правило, этап голодания проходит без осложнений. Но иногда встречаются трудности.

У тех, кто имеет очень засоренную внутреннюю среду, лишний вес или другие нарушения обмена веществ, могут нарастать неприятные ощущения в теле, сильная слабость, головная боль, тошнота, рвота. Эти ощущения свидетельствуют об интоксикации, которая возникает при голодании аналогично возникновению грязи при весеннем таянии снега.

Требуются значительные усилия воли и большое терпение, чтобы дождаться криза, после которого может наступить облегчение. Если эти явления не удается снизить до терпимого уровня, то приходится отказаться от голодания и переходить на восстановительную диету. Однако нет нужды спешить. Лучше подождать еще день или даже два, увеличив прогулки, сделав лишний раз клизму, чтобы начинать питание в то утро, когда самочувствие станет хотя бы немного лучше, чем было вчера. Оно изменяется волнообразно.

Желательно, чтобы начало питания пришлось на улучшение самочувствия, а не на ухудшение. А иногда бывает так, что состояние за ночь вдруг резко улучшилось, и отпадает надобность прерывать голодание.

Заранее предсказать, как будет идти процесс, не удастся. Те, кто голодал несколько раз, замечали, что каждое новое голодание протекает иначе, чем прежде. То труднее, то легче, то с одними ощущениями, то с другими. Высказывались разные версии о возможных причинах этого, тут и магнитные бури, и фазы Луны, и цикличность биологических процессов в организме, но пока этот вопрос остается открытым. Опытные любители голодания говорят так: «На этот раз голодание не пошло». И прерывают его, откладывая до лучших времен.

При резком изменении положения туловища из горизонтального в вертикальное, например, при поднимании чего-нибудь сполза, у некоторых людей темнеет в глазах или возникает головокружение. Название этого явления — ортостатический эффект. Во время голодания этот эффект может усиливаться. Его не следует бояться, но лучше избегать таких резких движений, чтобы не упасть и не удариться.

В очень редких случаях при больших сроках голодания (30—40 дней), особенно после многократной рвоты, могут появиться судороги. Они возникают из-за смещения солевого баланса и сразу прекращаются, если выпить полстакана чуть подсоленной воды.

Голодающему не рекомендуется гулять одному, чтобы случайно не оказаться в ситуации, когда прохожие вызовут скорую помощь. Опасно попасть к врачам, которые не знакомы с

голоданием, они могут вводить сильнодействующие вещества, а организм в таком состоянии реагирует на это иначе, чем обычно.

## ВТОРОЙ ЭТАП. ВОССТАНОВИТЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Восстановительную диету необходимо соблюдать исключительно строго. «Мы суть то, что мы едим». Эта мудрость древних врачей проявляется здесь наиболее наглядно. От соблюдения восстановительной диеты и от дальнейшего питания результаты зависят более всего. Восстановительный этап продолжается примерно столько дней, сколько длилось голодание, иногда чуть больше. Вес тела за это время обычно нормализуется. С началом питания отменяются все процедуры и отпадает необходимость в питьевой воде. Первые 2—3 дня наблюдается некоторая слабость. В это время приятно полежать, но настроение еще неустойчивое, вес еще продолжает немного падать. Стул появляется обычно с 3-го дня питания, если не появился на 5-й день, то можно сделать клизму. Далее разрешаются прогулки и физические упражнения. Настроение быстро улучшается, вес прибавляется примерно в том же темпе, в каком он падал во время голодания. Начиная с 5-го—7-го дня питания аппетит может увеличиваться настолько, что приходится удерживать себя от соблазнов. Присоединяется еще то, что называется «глаза не сыты». Тут нужны некоторые волевые усилия, чтобы не сокращать промежутки времени между приемами пищи, не съесть что-нибудь сверх диеты, особенно по ассортименту. Если был большой срок голодания, то риск возрастает многократно. Практически это единственная опасность на протяжении всего курса РДТ. Во время восстановительного питания, когда разгорается аппетит, стремиться к насыщению не следует. Сдерживая себя, лучше быть постоянно впроголодь, чем хотя бы раз переест. На третьей неделе питания аппетит обычно начинает успокаиваться.

Типовая диета восстановительного этапа РДТ после 20—30 дней голодания Рост 160—180 см, упитанность средняя

Продукты питания

Максимальное количество продуктов на очередной день восстановления (г)

Дни питания

1

2-3

4-5

6-7

8-10

11-15

16-30

Соки

500

1000

600

700

—

—

—

Фрукты тертые

—

—  
500  
700  
650  
500  
500

Морковь тертая

—  
—  
250  
600  
400  
200  
—

Кефир, простокваша

—  
—  
—  
300  
400  
500

Суп овощной

—  
—  
—  
200  
400  
700  
700

Мед

—  
—  
—  
40  
60  
60  
75

Орехи

—  
—  
—  
—  
70  
100  
100

Хлеб серый (сухари)

—  
—  
—  
—  
100  
200

300  
Винегрет  
—  
—  
—  
200  
300  
400  
500  
Масло растительное  
—  
—  
—  
—  
15  
15  
20  
Каша с молоком  
—  
—  
—  
—  
150  
200  
200  
Салат из овощей  
—  
—  
—  
—  
400  
400  
400  
Масло сливочное  
—  
—  
—  
—  
20  
20  
20  
Всего (на один день)  
500  
1000  
1350  
2440  
2865  
3195  
3315

Примечания:

1. Питание до 6-го дня — 5 раз в день: в 9, 12, 15, 18, 21 час, а с 6-го по 30-й день — 4 раза: в 9, 13, 17, 21 час.
2. Соки натуральные (морковный, виноградный, яблочный и др.) в первый день разбавлять водой 1:1, пить медленно, маленькими глотками, с жевательными движениями.
3. При продолжительности голодания менее 15 дней питание начинают с неразбавленных соков и с 6-го дня ускоряют продвижение по этой таблице в 2 раза (считают реальный день за два табличных дня).
4. Фрукты с 6-го дня можно не тереть, но жевать тщательно.
5. Каша с молоком — «размазня» (гречневая, пшенная, рисовая, пшеничная).
6. Салат из овощей (свежих) — огурцы, томаты, салат листовой, лук зеленый, укроп, петрушка и т. п.
7. Винегрет на 1000 г: картофель вареный — 400 г морковь сырая тертая — 250 г свекла вареная — 200 г капуста сырая — 110 г масло растительное — 30 г лук репчатый — 10 г

На восстановительном этапе, как и на голодании, могут появляться в слабой форме симптомы прежних болезней. Но теперь они появляются уже не в обратной, а в прямой хронологической последовательности, будто человек вспоминает свой жизненный путь от прошлого к настоящему. Однако при нарушении диеты эти симптомы могут вспыхнуть в полную силу. В этом случае, а также при переедании и возникновении сбоев в усвоении пищи (нехорошая отрыжка, переполнение кишечника или понос) ни в коем случае не следует соблазняться на лекарства. Надо снова проголодать 1—2 дня и опять начинать диету с соков.

При грубом нарушении диеты возможны тяжелые состояния. Известен случай смерти человека, который после голодания наелся жареных бифштексов.

Во время восстановительного этапа могут появиться симптомы геморроя, которые потом сами исчезают. Причины их появления пока достоверно не установлены.

Бывает, что, несмотря на ограничение соли, вдруг появляются небольшие отеки, утром на лице, а вечером на ногах. Иногда после расспросов удается выявить причину в виде съеденного кусочка сыра или ложки квашеной капусты. Отеки могут появиться, если рано вводить в диету много картофеля или хлеба.

Учитывая состояние больного и особенности заболевания, в некоторых случаях начинают восстановление не с сока. Например, при язвенной болезни желудка или 12-перстной кишки лучше начинать с жидкого, процеженного, слизистого отвара овсянки или гречки, постепенно, день за днем, увеличивая густоту.

При бронхиальной астме, экземе или при некоторых формах сахарного диабета иногда восстановление начинают с сыворотки из-под свежей простокваши. Больным с желудочными заболеваниями следует с осторожностью употреблять растительное масло.

Поваренная соль полностью исключается на весь восстановительный этап. Следует воздержаться от употребления мясных изделий, грибов, яиц. Абсолютно запрещены алкоголь и курение, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, конфеты, печенье и другие кондитерские изделия. Надо опасаться вообще любых промышленных изделий, таких как консервы, майонез, мороженое, напитки. Следует избегать жареного. Все, что вредно в обычных условиях, после голодания вредно втройне.

После завершения восстановительной диеты, можно постепенно переходить на то питание, которое вы выберете на будущее в качестве обычного. При большинстве заболеваний нужно по возможности придерживаться диеты с максимальным содержанием свежих, натуральных растительных продуктов без искусственных добавок и без консервантов. При этом воспользуйтесь рекомендациями, изложенными в разделе: «Все проверять!».

Если вы решили переходить на натуральное питание, то уже в восстановительной диете надо исключить вареные продукты и масло, увеличив соответственно количество других продуктов.

## ОСОБЕННОСТИ ГОЛОДАНИЯ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ

Первый раз проводить голодание лучше всего, конечно, как следует, капитально и в специализированном медицинском учреждении, но пока это не всем доступно. Некоторые самостоятельно мыслящие люди решаются голодать в домашних условиях. Как показывает практика, если в этой ситуации возникают проблемы, то главным образом из-за недостатка информации.

В домашних условиях не следует начинать сразу с больших сроков. Вначале надо осваивать натуральное питание и проводить очистительное голодание по 36 часов (ночь—день—ночь) один раз в неделю. Когда в этом режиме все вопросы и неприятности будут устранены, то можно пробовать уже 3 дня раз в месяц. После нескольких успешных циклов, когда и в этом режиме не останется вопросов, можно одно очередное голодание продлить до 10—14 дней.

Голодать один день можно без слабительной соли и без клизм. Но если организм сильно загружен шлаками и токсинами, то первый раз будут трудности с самочувствием, может возникать слабость, головная боль. С каждым разом по мере освобождения от шлаков самочувствие будет улучшаться. Особенно, если заранее перейти на более натуральное питание. Голодать 3 дня и больше без промывки кишечника трудно, но когда очистится организм и накопится опыт, то это будет тоже возможно.

До голодания надо теоретически изучить эту тему так, чтобы все было ясно, все понятно и чтобы не оставалось никаких сомнений и вопросов. Если намечается срок больше 3 дней, то заранее надо все уточнить, все продумать, все заготовить и наладить: слабительную соль, кружку Эсмар-ха, душ, ванну, электрическую соковыжималку, мешок хорошей моркови в погребе и обо всем договориться с домашними. Они, если и не возражают против голодания, то в трудные моменты своими тревогами и сомнениями, особенно во время криза, могут очень помешать голодающему, которому именно тогда будет нужна моральная поддержка.

У любителей голодания есть такое выражение: «Прежде, чем голодать, научись питаться».

Голодание и восстановление — это как взлет и посадка при пилотировании самолета.

Взлететь самостоятельно без особого риска может и новичок. А посадка требует навыков, умения соразмерять свои действия с изменениями ситуации.

Какой опыт нужен для того, чтобы питаться после голодания? Нужно освоить не только приготовление этой непривычной пищи, но и практически опробовать ее, чтобы не было неожиданностей, чтобы не приходилось экспромтом решать возникающие вопросы. Какая морковь годится для сока, а какая не годится, какие сорта яблок или огурцов лучше, как обращаться с электрической соковыжималкой, если она у вас впервые и т. д.

Но главное — освоить новый взгляд на питание, научиться обходиться без привычных видов пищи, которые в восстановительной диете исключаются. Осознать все это, опробовать и внедрить в жизнь — такова задача еще до голодания.

Для человека, голодающего длительный срок, очень важную роль играет психологическое состояние. Долгое отсутствие привычных вкусовых ощущений отрицательно влияет на настроение. Из-за необычности ситуации человеку не хватает уверенности в своей безопасности, особенно, если он тревожен от природы. Много новых непривычных и даже неприятных ощущений привлекают к себе внимание, вызывают беспокойство и вопросы. Поэтому лучше все свободное время занимать посильными делами и постараться даже на прогулках не быть в одиночестве. Очень полезно иметь возможность в любой момент советоваться с человеком, который раньше освоил голодание. Но не следует принимать во внимание советы того, кто такого опыта не имеет, кем бы он ни был по специальности. Надо учесть и такие обстоятельства. Вид и запах пищи, даже звуки тарелок могут действовать на пищеварительную систему голодающего как раздражители и существенно нарушать процессы в организме. Совершенно недопустимо при голодании готовить еду детям или кому-то еще.

Нервная система и на голодании, и на восстановительном этапе иногда может находиться в очень напряженном и неуравновешенном состоянии, в это время периодически появляется раздражительность, нетерпимость, даже капризность и необъективность.

Окружающие должны это знать и вести себя терпеливо и снисходительно, а сам голодающий — стараться сдерживать свои эмоции, не предъявлять претензий к другим людям и не принимать ответственных решений. Еще замечание из водительского опыта: во время голодания и до завершения восстановительного периода лучше не садиться за руль.

Литература:

1. Николаев Ю.С., Нилов Б.И., Черкасов В.Г. Голодание ради здоровья. — М.: «Советская Россия», 1988 г.
2. Шелтон Г. Ортография: основы правильного питания и лечебного голодания. — М.: «Советский спорт», 2002 г.
3. Шелтон Г. Натуральная гигиена — наука жизни. — М.: «Терра», 2003 г.
4. Атеров. Сыроедение. Сборник «Путь к здоровью». — СПб.: «Лейла», 1994 г.
5. Чупрун А.Н. Что такое сыроедение и как стать сыроедом (натуристом). — М.: «Библиотека натуралиста», 1991 г. [Например, [www.naturfood.net](http://www.naturfood.net), [www.veget.ru](http://www.veget.ru), [www.newcanada.com](http://www.newcanada.com)]