Автор: Herbert M. Shelton
08.12.2012 14:48 - Обновлено 08.12.2012 15:31

Всегда надо стремиться есть тогда и в таких условиях, ко-торые обеспечивают лучшее усвоение пищи. Некоторые об-стоятельства повышают усвоение, в то время как другие за-держивают его.

В любой естественной системе питания существуют оп-ределенные правила.

1. Есть только при ощущении голода.

Поступая так, мы едим с единственной целью - покрыть потребности орга-низма. Мы не можем слишком часто повторять одно и то же: *„Не ешьте, когда не голодны".* Если следовать нашему прин-ципу, нынешнему трехразовому питанию будет положен ко-нец. Также прекратится практика питания между основны-ми приемами пищи и вечером перед сном.

Для большинства людей настоящий аппетит будет требо-вать всего одного приема пищи в день, временами с неболь-шим дополнительным приемом фруктов.

Голод - „голос природы", говорящий нам, что нужна еда. Другого истинного указателя на то, когда есть, не существу-ет. Время дня или привычные часы приема пищи не являют-ся истинными указателями. Хотя настоящий голод - это ощущение рта и горла и зависит от истинной физиологиче-ской потребности в еде, мускульные сокращения в желудке сопровождают аппетит и, как считают физиологи, повыша-ют ощущение голода. Д-р Карлсон считает, что у человека, проголодавшего две недели, эти желудочные ощущения *„го-лода"* не снизились, хотя и не было желания в приеме пищи. То же было замечено у животных. Фактически эти сокращения, как видим, возрастают и тем не менее не вызывают ощущения голода. Я не считаю эти так называемые *„сокра-щения на почве голода"* причиной голода. Настоящий го-лод - это ощущения рта и горла. Но существует различие между голодом и тем, что называют аппетитом.

А**ппетит -это прямая противоположность голода, творение привычки и практики и может определяться целым рядом обстоя тельств:** наступлением установленного времени для еды, ви-дом, вкусом или запахом пищи, приправой или даже одной мыслью о еде.

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

Аппетит часто сопровождается мучительным ощущени ем в желудке, ощущением „пустоты" или общим состоянием слабости, может быть, даже умственной подавленности. По-добные симптомы обычно свойственны больному желудку обжоры, и эти ощущения пройдут, если обладатель этого желудка воздержится от еды несколько дней.

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

По словам Гибсона, *„состояние, известное как аппетит, источником и центром которого является желание нервной системы, а мотивом - наслаждение, есть настоящий паразит, живущий за счет своего хозяина - человека, чье неправиль-ное воображение позволяет ему укорениться; с другой сто-роны, голод - естественный физиологический инстинкт, подсказывающий клетке, какие нужны средства для покры-тия действительных потребностей физической природы че-ловека. Аппетит выражает не наши потребности, а желания, не то, что действительно нужно, а то, что мы думаем, будто нам нужно. Это подстегивающий воображение бич, превра-щающий нашу жадность к еде в ненасытного вампира, кото-рый растет по мере роста наших желаний и увеличивает свою власть, пока окончательно не убьет нас, если мы, в свою очередь, не решимся убить его. Пока наше*

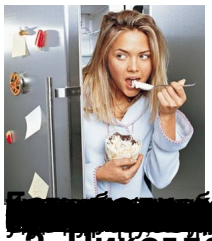
внимание поглощено яствами, находящимися на столе, наслаждением едой ради нее самой и изобретением новых пищевых комби-наций для стимулирования аппетита, до тех пор мы будем увеличивать власть нашего аппетита за счет голода".

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

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

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

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



[redacted]

2. Никогда не есть при болях, умственном и физичес□ком недомогании (дискомфорте), при лихорадке и повы□шенной температуре.

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

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

Поскольку физическая подавленность действует так же, как и психическая, прекращая поступление пищеваритель-ных соков и „голодные сокращения", то мы здесь получаем физиологическую основу для нашего правила не есть при болях и физическом недомогании.

Отсутствие голода при лихорадке сочетается с отсутстви-ем голодных сокращений. Это должно указывать на необхо-димость голодания. Любая пища, съеденная при повышен-ной температуре, лишь усилит это состояние. Один тот факт, что обложенный язык, который мешает нормальному вос-приятию ароматов пищи, тем самым мешает и созданию пи-щевых рефлексов и потому выделению „аппетитного" сока, должен указывать на большую важность наслаждения пи-щей. Больной лихорадкой нуждается в голодании, а не пита-нии. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнооб-разную пищу и тем меньшее ее количество может усвоить организм. Практика откармливания больных и ослабевших, чтобы „поднять" их, является губительной.

„Психические секреции" отсутствуют или почти отсутст-вуют в состоянии умственной депрессии. *Отсюда физиоло-гическая основа для нашего правила не есть при умственной усталости.*

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

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

По словам Виолы М. Киммел, *„правильный прием пи-щи - это наука и изящное искусство... Гнев, ненависть, за-висть, страх, сомнения, беспокойство - смертельные враги для усвоения пищи, даже самой гигиеничной. Даже порыв восхищения или любви отгоняет голод и лишает пищевари-тельные органы крови и энергии, необходимые для работы. Отдых, спокойствие, миролюбие - идеальные условия для всего процесса пищеварения, если хотят вести удобный, вы-сокопроизводительный и чистый образ жизни".*

Во многих семьях все мелкие конфликты и споры накапливаются за день, чтобы вечером за едой вылиться в поток раздражения и брани. Нужно устранить всякое умст-венное беспокойство. Из столовой надо устранить волне-ния, страхи, зависть, ревность, непонимание в мелочах, вы-зывающие эмоциональные стрессы и оскорбленные чувства. За обеденным столом не должно быть произнесено ни одно-го недоброго слова. Злому взгляду, вносящему страх или беспокойство, не место при

приеме пищи. Желудочные сек-реции находятся во власти эмоций. „Радость повышает усво-ение, уныние подавляет и ликвидирует его",— пишет Гибсон. Пирожок с фаршем, съеденный с улыбкой, быстрее усвоится, чем яблоко в состоянии пессимизма. Придирки, зависть, ревность за столом окажут более губительное влияние на пищеварение, чем большинство лекарств. Вершина глупос-ти - давать пищу умственно или эмоционально подавлен-ным больным.

И еще. Не беспокойтесь о еде. Не будьте „диетическим жуком". Съешьте пищу и забудьте о ней. *Отвлекайте ваш ра-зум от желудка.* Это - самая неперевариваемая вещь из все-го, что я знаю. Если вы съели что-то неподобающее или пи щевое сочетание было неправильным, беспокойство по пово-ду этого не только не поможет, но еще больше навредит вам.

3. Никогда не есть во время, непосредственно перед или после серьезной работы, физической и умственной.

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

Сытно поев, животные удаляются в тихое, укромное ме-сто. **„Послеобеденный отдых"** служит указанием для нас следовать примеру животных и тоже давать себе отдых по-сле плотной еды. Представление, будто физические упраж-нения или речи после еды способствуют пищеварению, яв-ляется грубой ошибкой.

Нормальное пищеварение требует почти полного внима ния всего организма. Кровь приливает в большом количест-ве к пищеварительным органам. Происходит расширение кровеносных сосудов в этих органах для того, чтобы принять дополнительное количество крови. В то же время в других органах для того, чтобы компенсировать потерю крови, про-исходит значительное сокращение кровеносных сосудов.

Пищеварение не может произойти без большого потребле-ния крови и нервной энергии. Ощущение сравнительной усталости вслед за большим приемом пищи есть доказатель-ство того, что кровь и энергия поставляются за счет осталь-ного организма.

Человек так создан, что он может хорошо справляться од новременно только с одним делом. Тяжелая еда делает его „глупым", ибо вся наличная энергия используется для усво-ения пищи. Еда уже сама по себе дело, и она должна быть от делена от всех прочих видов физической и умственной дея-тельности. Ни одну пищу нельзя есть, пока организм не полу-чит достаточного умственного и физического отдыха для физиологического расслабления и готовности к пищеваре-нию. По словам Кэннона, в состоянии сильной усталости ни у животного, ни у человека не могут возникнуть ритми-ческие сокращения желудка. Состояние *„слишком устал, чтобы кушать"* - повсеместно наблюдаемый факт, а лабора-торные исследования показали, что отсутствие чувства голо-да, часто сопровождаемое отвращением к еде, сопутствует отсутствию голодных сокращений в желудке. Это и есть *фи-зиологическая основа нашего правила — „отдых перед едой"* .

В статье „Желудочный сок и предупреждение кишечной лихорадки и холеры" д-р Р. Остин показал, что как у офице-ров, так и у рядовых развились дизентерия, холера и кишеч-ная лихорадка в результате того, что они ели в состоянии ус-талости и не имели аппетита.

Тяжелая еда в состоянии усталости от физической и ум-ственной работы определенно приведет к несварению, недо-моганию и неспособности к работе из-за нехватки актив-ных желудочных соков. Отдых, особенно сон, в подобных условиях более важен, чем еда. Можно приступить к еде по-сле расслабления и отдыха. Никакую пищу нельзя прини-мать непосредственно до или после ванны. Нельзя есть, не от-дохнув полностью после работы или физических или умственных упражнений, равно как непосредственно перед их выполнением.

4. Не пить во время еды.

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

Лабораторные исследования показали, что вода уходит из желудка через десять минут после ее приема внутрь. Она уносит с собой разбавленный и, следовательно, ослабленный желудочный сок, **тем самым серьезно препятствуя пищева рению.** Част о говорят, что питье воды за едой стимулирует выделение желудочного сока и тем самым повышает усвое-ние.

Мой ответ на это:

- это неестественный способ стимулировать выделение пищеварительных соков, и он приводит рано или поздно к нарушению выделительной функции же-лез;
- для пищеварения является бесполезным увеличение соков лишь для того, чтобы они были выведены из желудка в кишечник еще до того, как они смогут воздействовать на пищу. Вода, выпитая через два часа после еды, поступает в желудок в то время, когда желудочный сок находится там в обильном количестве, и реакции проходят успешно. Вода смывает их в кишечник и тормозит пищеварение.

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

Питье во время еды ведет также к плохому пережевыва-нию пищи. Вместо того, чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет во время еды, при-учается проглатывать ее увлажненной водой и полупереже-ванной. Такую практику необходимо устранять во что бы то ни стало.

Молоко - это еда, его нужно медленно сосать и держать во рту, пока не пропитается полностью слюной и не будет проглочено. Никакой другой пищи нельзя принимать с мо-локом. Тщательно пережевывайте, пропитывайте слюной и испытывайте ощущение вкуса до проглатывания пищи. Об-работанная таким путем пища проглатывается без посто-ронней жидкости.

Холодные напитки, лимонад, пунш, чай со льдом и т. д., часто выпиваемые с едой, мешают и тормозят пищеварение. *Холод прерывает действие энзимов*, которые вынуждены ждать, пока температура желудка не поднимется до нор-мальной, прежде

чем они могут возобновить свое действие. Когда холодный напиток впервые попадает в желудок, по-следний травмируется и охлаждается. Когда вода уходит из желудка и наступает реакция, появляется состояние лихо-радки, ведущее к большой жажде. Так же действует и моро-женое. Есть мороженое - то же самое, что положить в желу-док кусок льда.

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

И высокая, и низкая температура препятствуют выделению пищеварительных соков. Фун кциональная способ-ность желез наивысшая при температуре, соответствующей нормальной температуре тела, или, по крайней мере, не вы-ше 40°.

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

5. Тщательно пережевывать и смачивать слюной лю бую пищу.

Пища, полностью обработанная в результате пе-режевывания, сразу подвергается действию пищеваритель-ных соков, а пища, проглоченная кусками, требует значительно большего времени для усвоения. Можно сэко-номить много энергии в пищеварительном процессе, если мы затратим лишь немного больше времени и прожуем пи-щу. Кроме того, проглатывание пищи без пережевывания ведет к перееданию, поспешной еде и всем вытекающим из этой цепочки неприятностям в пищеварении.

Крахмалы и сахара, смываемые водой или кофе, обяза тельно будут бродить и повысят кислотность, которая ис портит жизнь глупцу, так принимающему пищу. Когда крах-малы и сахара проглатываются кусками, происходит брожение, даже если и нет нарушения в пищевом сочета-нии. Это происходит из-за того, что пища не

пропитывается слюной и для усвоения ее нет условий в желудке. Белки не требуют такого пережевывания, как крахмалы.