Автор: Herbert M. Shelton
08.12.2012 18:17 -

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

Пищу надо принимать, когда есть достаточно времени для ее усвоения. Любой другой подход неестественен и противоречит законам физиологии.

„Ни один человек никогда не ел слишком мало",— ут-верждает д-р О. Холмс. Действительно, переедание испорти-ло больше жизней, чем недоедание.
На 1 страдающего от недоедания - 99 тех, кто страдает от обжорства.
Рынки всего мира сегодня забиты всевозможными продуктами, как никог-да в истории человечества. Их обилие, соблазнительное раз-нообразие и сравнительная дешевизна, многочисленные ме-ню, используемые для подстегивания перегруженного и пресыщенного аппетита с целью освежить
„наслаждение"
со-блазнительными, но ослабляющими напитками, заморожен-ными фруктами, мороженым, постоянно растущая немая уг-роза в виде пирогов, пудингов и пирожных - все это диктует огромную необходимость в обучении людей тому, что не на-до есть.

Многие люди напоминают моллюск, будто они состоят целиком из печени и желудка, или червей, у которых весь организм - сплошной кишечник. Д-р Е. Килер пишет в ра-боте
„Вот так возникает здоровье"
:
„Желудок некоторых людей напоминает мешок с неограниченной растягиваю-щейся способностью, который вмещает любую дрянь, какой только может насладиться, и к тому же в любом количест-ве. Нашу судьбу определяет наш аппетит, но мы не можем считать любой аппетит и любую комбинацию пищи нор-мальной".

„Приучите свой аппетит подчиняться вашему разуму охотно", — говорил Плутарх.

Философы древности горди-лись своей привычкой к умеренности, которую они ставили на второе место после поклонения божеству. Спартанец Ликург больше опасался излишнего количества, нежели избы-точного качества, в пище своих соотечественников.

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

Привычки в питании обычно усваиваются в детстве и культивируются, поощряются и развиваются впоследствии. Они не исправляются стихийно. Они следуют с нами в каче-стве властных хозяев, как можно громче требующих своего удовлетворения. Больной желудок, принимающий пищу от трех до шести раз в день, всегда стремится к пище. **Даже пе□реев, он буквально страдает до смерти от „голода".**
Для мно-гих врачей и людей с больным желудком было бы порази-тельным откровением в подобных случаях услышать совет устроить голодание и при этом убедиться, как быстро исчез-нет ненормальный аппетит и улучшится процесс усвоения.

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

Увлечение небрежными пищевыми смесями вызвало больше заболеваний и страданий, чем крепкие напитки. Не-посредственные результаты обжорства могут быть замаски-рованы хорошим пищеварением, но в конечном счете оно фатально для здоровья и крепости организма и ведет к преж-девременной смерти.

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

Умеренные в еде люди имеют хорошее пищеварение и никогда не догадываются о существовании у них желудка, а переедающие всегда слабы, хотят пить, полны, страдают от кислотности, сыпи, поноса, запора и других болезней пи-щеварительного тракта. Жадность рождает все виды недомо-ганий, которые мы пытаемся вылечить различными „чудеса-ми", и тем не менее продолжаем этот свиноподобный образ питания.

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

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

У тех, кто охвачен дегенеративной привычкой к обжорст-ву, умственное состояние начинает соответствовать физио-логическому **и напоминает состояние лежащей свиньи.** Каж-дый, кто является рабом своего аппетита, будь то вегетарианец, фрутарианец или мясоед, кто ест больше в угоду своему аппетиту и чувственному наслаждению,— об-жора по своей натуре, эгоист по мотивам и свиноподобен.

Хотя обжорство и может придать внешне здоровый вид благодаря округленным формам тела, оно никогда не даст силу и постоянную энергию наподобие той, которая есть у человека, подчиняющего свой организм укрепляющей и пре-красной дисциплине

самоконтроля. Нам пора понять, что мы никогда не будем в согласии с „бесконечным", пока нарушаем законы жизни. **Природа не допускает неумеренности ни в чем.**

Здоровье и трудоспособность требуют, чтобы организм имел все, что необходимо, но не более. Чрезмерность, превы-шающая разумные резервы на чрезвычайный случай, вред-на и становится помехой для физиологической деятельнос-ти. Умеренность - благо и гармония. Раскин говорил, что *„честь и красота возрастают по мере сдержанности в их про-явлении"* . То же относится к еде. Чрезмерность в питании, как и во многих других хороших вещах, - чаще проклятие, чем благо. Переедание же концентрированных продуктов особенно истощает жизненную энергию. В результате сверх-стимулирование, перегрузка пищеварительных органов, сердца, эндокринной системы и выделительных органов да-ют отравление токсинами, которые эти продукты произво-дят.

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

Перекармливание больных, с целью дать им здоровье и силу, все еще распространено. И как часто мы видим неуда-чу этих усилий. Улучшение здоровья и прибавка в весе про-исходят после сокращения рациона. Многие больные прямо погибают из-за переедания, в то время как они выздоровели бы, если бы им давали пищу, достаточную лишь для под-держания наиболее важных видов деятельности и в состоя-нии отдыха. Я неоднократно наблюдал, как больные, влачив-шие ранее жалкое существование, постепенно укрепляли здоровье и, в конце концов, поправлялись, будучи переведе-ны на полуголодную диету. На счету переедания много лишних смертей ежегодно. Работники физического труда счита-ют, что они должны есть в избытке, чтоб „подпирало", с тем чтобы восстановить и поддерживать силы и выносливость. Так же считает и большинство спортсменов.

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

преждевременного старения.

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

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

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