Автор: Herbert M. Shelton
11.12.2012 18:56 - Обновлено 11.12.2012 19:21

Переходите на естественную диету настолько сразу и полно, насколько позволяют вам обстоятельства.

Пере-ходный период не нужен. Ничего не достигается при посте-пенном отказе от старой диеты и переходе к новой. В резком переходе нет никакой опасности. Чем быстрее и полнее вы отойдете от вреда старой и начнете принимать выгоды новой диеты, тем благоприятнее будет результат. **Откажетесь ли вы от стимулирующей диеты ради не стимулирующей или откажетесь от переедания ради умеренности в еде, вначале вы почти всегда будете ощущать нехватку пищи.**
Возможны го-ловокружения и ощущения слабости, потеря веса, болез-ненные ощущения. Часты признаки дискомфорта и непри-ятные ощущения в желудке, головная боль и прочие симптомы, которые могут встревожить новичка и его друзей. Все эти симптомы могут быть, если вы все еще принимаете больше пищи, чем нужно для удовлетворения потребнос-тей вашего организма.

Но если вы будете продолжать ваши усилия, пока организм не приспособится и не залечит пороки от приема прежней нездоровой пищи или прежнего переедания, то уже скоро вы оцените действительные и длительные выгоды от изменения в диете.

На многолетнем опыте я убедился, что наилегчайшим путем произвести переход от старой и не-здоровой практики питания к новой и гигиенической явля-ется голодание. Очищение организма, перестройка нервной системы, залечивание пороков и отмирание укоренившихся и ненормальных вожделений и вкусов гораздо быстрее про-исходят при голодании, чем при питании. Привыкшему упо-треблять соль, перец и прочие специи нелегко научиться ощущать вкус здоровой пищи, если он прекращает употреб-ление специй и в то же время продолжает есть. Но после голодания он находит вкус в пище без пряностей и не скуча-ет по специям. Он может преодолеть стремление к стимули-рующей пище, кофе, чаю и т. д., равно как и к табаку, алкого-лю, опиуму, быстрее с помощью голодания. Голодание не только ускоряет систематические перестройки организма, оно делает их легче и более переносимыми. **Если голодание длится достаточно долго, даже старое стремление к большому количеству пищи приходит к естественному концу.**

Читатель на основании этого не должен, однако, думать, что он обязан отложить переход на новую диету до какого-то времени в будущем, когда он найдет время для

голодания. Сегодня и есть то самое время, когда надо заменять нездоро-вые привычки питания здоровыми, и любой, кто имеет ре-шимость, может сделать это. **Переход этот тем труднее, чем дольше его откладывать.**

Молодые люди могут привыкнуть к новым привычкам значительно легче и быстрее, чем старые, и не только пото-му, что их организм более податлив, а потому, что, как прави-ло, в них не настолько укоренились старые привычки, кото-рые надо ломать.

Порывайте с вашими плохими привычками как можно скорее и вырабатывайте новые, которые будут поддержи-вать в вас здоровье и силу на протяжении долгой, счастли-вой и полезной жизни.

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

Ешьте простую пищу из немногих видов продуктов.

Практика показывает, что мы стараемся съесть гораздо мень-ше, когда мы за один раз употребляем всего один вид пищи. Если мы едим овощ, мы съедаем только его, и нам этого до-статочно. Но если мы съедаем два овоща, мы стараемся съесть в два раза больше. Например, если мы едим морковь и съели ее всю, мы можем приняться за спаржу или шпинат и начать еду снова. **Разнообразие - толчок к прожорливос□ти.** Это доказывает, что нам не нужно разнообразие пищи для удовлетворения наших потребностей за один прием пи-щи. Разнообразие имеет тенденцию вызывать переедание.

Это одна из причин того, почему распространилась не-здоровая привычка съедать десерт в конце приема пищи. Мы часто съедаем кусок пирога или мороженое или другой десерт уже после того, как съели всю остальную пищу, и сразу ощущаем неприятную тяжесть в желудке. **Чем больше разнообразия пищи за один прием, тем больше нас тянет съесть еще больше** . Если у нас шесть блюд в меню, нас тянет съесть гораздо больше, чем тогда, когда их было три. Мы - нация обжор, и переедание наше - в значительной мере ре-зультат большого количества блюд, которые

ставят на стол. Такая практика в высшей мере стимулирует аппетит и вку-совые ощущения.

Действительно, стало правилом ставить блюда на стол в установленном порядке, по степени вкусовых ощущений. На-чиная с блюд, доставляющих наибольшее удовольствие, мы съедаем в два, три, четыре раза больше, чем требуется, и боль-ше того количества, которое мы съели бы без стимулирования аппетита. Мы продолжаем такую практику, пока аппетит не извратится и не становится нашим грозным господином. Это особенно касается людей, привыкших к стимулирующей диете. У них вырабатывается потребность нервной системы в стимулировании, которая апеллирует к желудку и во всех от-ношениях напоминает тягу пьяницы к алкоголю. Этот аппе-тит, который в действительности является не чем иным, как ужасной тягой обессиленных нервов к стимулянтам, кото-рые они получают из пищи, удовлетворяется не после того, как организм получил пищу, достаточную для него, а после то-го, как нервная система получила достаточно стимулянтов для приведения ее к обычному состоянию. Когда этот мо-мент достигнут, тогда невозможно избежать переедания. Те-перь человек уже фанатик пищи, и его аппетит - это деспо-тичный, и больной хозяин. У него сильное стремление возбужденной и болезненной нервной системы не к пище, а к привычному стимулянту. Нормальный же аппетит и голод не является деспотичным хозяином человека. Нормальный человек испытывает здоровое, приятное, умеренное стремле-ние к еде, которое никогда не является болезненным и воз-бужденным и которое соответствует точно реальным потреб-ностям организма, его физиологическим нуждам. Здесь разница такая же, как между тягой пьяницы к алкоголю и желанием нормального человека выпить стакан воды. Нор-мальные потребности никогда не болезненны.

Начинайте дневной прием с сочных фруктов.

Эти продукты содержат обилие минералов и большинство вита-минов, сахара в их наиболее здоровой и готовой к усвоению форме и доставляют вкусовое удовольствие. Они легко и быстро усваиваются и не представляют проблемы для чело-века, который должен после еды сразу приняться за работу. Правда, обычно в них недостает сложных белков, и в боль-шинстве из них мало кальция и витамина А.

Фрукты - не универсальная еда, и никто не будет жить исключительно на них, разве только короткий период. Фрукты надо есть в их естественном, сыром виде и целиком. Неразумно, за исклю-чением особых случаев, делать из них только соки. Свежие фрукты лучше сушеных. Консервированные фрукты прак-тически бесполезны и часто являются просто сладостями.

Фрукты лучше всего съедать в отдельный прием, при не-большом их разнообразии. Три фрукта за раз должны удов-летворять потребности каждого.

Съедайте за день хотя бы одну крупную порцию са лата.

Если у вас три приема в день, нужно два раза съедать салат. Зеленые листья незаменимы в биологической диете человека. Фрукты их не заменят. Зеленые листья поставля-ют сложные белки, составляющие все важные компоненты человеческого белка. Простые белки злаковых, корнепло-дов, корней и фруктов или не содержат, или содержат недо-статочное количество таких важных составных частей, как триптофан, лизин и др. Считают, что зеленые листья содер-жат достаточное количество сложных белков для удовле-творения потребностей человека. Но это возможно, если ли-стья употреблять в большом количестве, как делает корова. У нас нет возможности для употребления такой массы лис-тьев, и это можно было бы достичь лишь за счет растягива-ния желудка до уродливых размеров. **Зеленые листья дают нежную клетчатку, которая поставляет необходимую массу пищи. Они же содержат различные важные витамины - A, B, C, много щелочных солей, особенно железа и кальция, и все это в легкоусваиваемой форме**
. Зеленое вещество (хлоро-филл) также важно для совершенного питания. Салаты должны быть сырыми, состоять не более чем из четырех овощей, потребляться без соли, уксуса, масла, лимонного сока или приправ любого вида.

Для салата особенно пригодны следующие овощи: капу-ста, зеленые листья салата, сельдерей, огурцы, редиска, лук, помидоры, кресс-салат, петрушка и др. Капуста содержит в 10 раз больше кальция, чем зеленый салат, и большинством людей лучше усваивается. Лук не надо употреблять часто или в большом количестве. То же самое относится к редис-ке и прочим острым овощам.

Употребляйте орехи как главный источник белков.

Большинство орехов богато сложными белками, так необхо-димыми для тканей. Белков во всех орехах достаточно, и небольшая их нехватка в отдельном виде орехов может ком-пенсироваться белками зеленых листьев. Орехи также цен-ны богатыми запасами минералов и витаминов и легко уса-иваемыми жирами. Большинство орехов содержит легкоусваиваемые сахара.

Употребляйте жиры в умеренном количестве.

Жи-ры - сливочное масло, сметана, растительное масло и др. тормозят пищеварение, особенно усвоение белков, тем самым, увеличивая брожение в желудочно-кишечном тракте, следовательно, перегружая токсинами печень и почки. Жи-ры лучше добавлять

в пищу после готовки, а не во время ее. Их нельзя потреблять с белками.

Варите сразу немногие виды продуктов и варите очень недолго.

Это для тех, кто еще не готов полностью от-казаться от тепловой обработки пищи. Для меня не подле-жит сомнению, что исключительно сырая диета является идеальной. Кто не готов еще принять этого, должен научить-ся обрабатывать пищу с наименьшей ее порчей.

Пейте только чистую воду.

Есть только один напи ток - вода. Все другие „напитки" - это еда (фруктовые соки молоко и пр.) или яды (кофе, чай, какао, вино, содовые на питки и пр.). Потребляю щий кофе или чай будет страдать от головных болей, когда прекратит прием этих ядов. Но это продлится всего несколько дней, после чего не должно быть и мысли о возвращении к их употреблению. Пейте воду, ког да у вас жажда. Ее нельзя употреблять с едой. Вода не долж-на быть холодной, лучше всего прохладная. Пейте ее медлен-но, удовлетворяя всю потребность в ней. Не принуждайте себя пить воду при отсутствии жажды и не привыкайте к по-стоянному питью. Пейте воду чистую, не жесткую и без до-бавок.

Исключайте потребление соли, перца (всех видов), гвоздики, специй и приправ.

Эти вещества бесполезны и не нужны организму. Все они раздражают, извращают ощу-щение вкуса, тормозят усвоение пищи и вызывают перееда-ние. Раздражающие специи - потенциальный фактор для образования рака желудка. Нормальный человек, употреб-ляющий естественную пищу, и только тогда, когда он голо-ден, не нуждается в возбудителях аппетита. Тому, кто не мо-жет получить удовольствие от еды без помощи этих возбудителей, лучше всего пропустить прием пищи. Голод - лучшее блюдо. Вначале пища без привычных приправ, соли, уксуса, перца покажется пресной, невкусной. Но вскоре бес-помощные вкусовые нервы восстановятся, обложение языка исчезнет, и человек обнаружит великолепные тонкие аро-маты в пище, о которых он раньше и не подозревал. Потреб-лявшие соль, но отказавшиеся от нее и вернувшиеся к расти-тельной диете почти всегда испытывают по ночам частые позывы к мочеиспусканию. Но это раздражающее ощущение пропадает после того, как организм освободится от нако-пившейся соли.

Исключайте вредные и бесполезные овощи и фрук ты.

Не все в растительном мире можно считать пищей. Мак, табак, белладонна, паслен и многие другие ядовиты. Много и вредных фруктов и ягод. Из числа широко распростра-ненных лучше всего исключить из диеты ревень и крыжов-ник. Они

содержат такой избыток щавелевой кислоты, кото-рая делает их более или менее ядовитыми. Также существуют ядовитые и неядовитые грибы. Из них неядови-тые тоже не являются пищей, ибо они абсолютно неусвояе-мы. Они проходят по кишечнику точно в таком виде, как бы-ли проглочены. Есть основания считать, что свекла также неусвояема. Уксус, образованный в результате брожения фруктовых сахаров, содержит спирт и уксусную кислоту. Последняя более вредна для печени, чем спирт. Уксус также тормозит пищеварение. Кислоты, будь то полезные органи-ческие или уксусная и лекарственная кислоты, очень вред-ны, и вдвойне для тех, у кого поражена печень. **Здо ровые на вид люди могут без малейшей для себя пользы потреблять эти вещества и выбрасывать их, не испытывая сколько-нибудь заметной потери энергии.**
Но они должны помнить, что даже самым здоровым организмом нельзя злоупотреб-лять долго и безнаказанно. Это не означает, что кислые фрукты не являются нездоровой пищей, но их не надо упо-треблять в избытке. Существует много продуктов, которые как больные, так и здоровые люди могут есть, не убивая се-бя постоянно. Задача трофолога - показать, что есть лучше всего то, что обеспечивает наибольшую энергию и наиболь-шую продолжительность жизни.

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

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

Как правило, растительные масла и кислоты не надо до бавлять в салаты. Кислоты мешают усвоению как крахмалов, так и белков. Выделение соляной кислоты в желудке слабое или отсутствует, когда в пищу добавляют неэмульсионные жиры. Не следует употреблять уксус и лимонный сок. Жиры мешают также и усвоению белков.

Соки капусты и других овощей, добавленные в пищу, сильно увеличивают

выделение желудочного сока. Кроме того, они заметно повышают содержание энзимов. Отсюда важность большого количества зеленых овощей с белковой пищей. Капустный сок практически полностью нейтрализу-ет и противостоит тормозящему действию жиров на выделе-ние желудочного сока и желудочную подвижность, ибо, как уже было сказано, даже небольшое количество жира замед-ляет выделение желудочных соков.

Фрукты, несмотря на их высокую питательную ценность, будучи съеденными вместе с обычной едой, могут превра тить всю еду в гниющую массу. Из-за легкости, с которой они бродят после нарушения их оболочки (кожуры), из-за их химического строения фрукты лучше всего съедать отдель-но - кислые фрукты в один прием, сладкие - в другой. Фрук-ты требуют от 65 до 80 мин для усвоения организмом. Упо-треблять их вместе с пищей, требующей для своего усвоения часы,— значит вызвать хаос в химии пищеварительного процесса. Если фрукты „не идут" у вас, попытайтесь есть их пра-вильно и убедитесь, насколько чудесной пищей они явля-ются.