



Злаки, или „серил“ (называемые так по имени богини урожая Серис), — это зерна. Овес, пшеница, рожь, рис, ячмень, просо и прочие семена травянистых растений входят в категорию злаков. Они растут и созревают за короткий пери-од, могут выращиваться в районах с недолгим вегетатив-ным сезоном, растут там повсеместно, могут храниться прак-тически неопределенно длительное время. По этим причинам зерновые, несмотря на многие возражения, кото-рые может вызвать их потребление, стали основой существования целых народов. До недавнего прошлого они употреб-лялись почти всегда в цельном, а не очищенном, как сей-час, виде.

Не надо напоминать читателю, что единственный зерно-вой продукт, допустимый для рациона разумного и знаю-щего человека,— это цельные зерна в сухом виде. Но, сказав это, необходимо все же предостеречь против употребления зерновых при естественном питании. В лучшем случае зла-ки - это низший продукт, который, конечно, не составляет части естественной диеты человека. И мужчине, и женщине, и ребенку лучше исключить их из своего питания.

Д-р Э. Денсмор первым выступил против потребления злаков. Он указал на то, что человек - это плодоядное, фрутарианское существо, не приспособленное к потреблению злаковых, даже цельных зерен. Он назвал хлеб „смертель-ным продуктом“, а не „продуктом жизни“, как его обычно на-зывают. Считая человека фрутарианцем и находя, что зре-лые фрукты содержат много сахара, но мало или почти не содержат крахмала, в то время как зерновая и овощная дие-та цивилизации в основном крахмалистая, он стал исследо-вать этот вопрос глубже. Вскоре он выяснил, что крахмал требует для усвоения значительно больше времени и энер-гии, чем фрукты, и что злаковые усваиваются труднее всего. „Лучшее - это фрукты, худшее - это злаки“,— объявил он. „*Злаковые и мучнистые продукты составляют основу пита-ния так называемых „вегетарианцев“, которые не руководст-вуются никаким ясным принципом, кроме того, что нельзя есть мясную пищу. По этой причине у них здоровье не луч-ше, и живут они не дольше, чем все остальные“.*

Объявляя человека не злакопотребляющим существом, Денсмор говорил: „*Единственны ми действительно злакопотребляющими живыми существами можно назвать птиц. Многие породы птиц съедают массу зерен, травянистых рас-тений, для них крахмалистые зерна - единственная пища. Но птицы имеют пищеварительную систему, совершенно отличную от других живых существ. Но даже птицы кормят своих птенцов не зернами, а, как правило, насекомыми, фруктами и семенами“.*

Белки часто вынуждены из-за "нехватки пищи питаться злаками. Но они откусывают у них кончик, содержащий росток, не трогая остальную часть. По словам д-ра Берга, *„белк и большинства зерен, прежде всего злаковых, особенно отличаются не качеством из-за отсутствия там цистина и лизина. Равным образом общая характерная черта зерен не только в том, что там избыток кислотности, но и в нехватке кальция. Поскольку в почве почти всегда присутствует известь, зернам нет необходимости иметь кальция больше, чем того требуется для обеспечения роста побега. С другой стороны, потребность живых существ в кальции очень велика.*

Следовательно, зерновые, не говоря уже о том, что они содержат избыток кислотности, являются едва ли не самым неподходящим продуктом, который мы можем не брать растущему живому организму.

Лучшим доказательством этого является тот факт, что даже травоядные птицы собирают для кормления своих птенцов насекомых. Только что вылупившиеся птенцы у самых строгих вегетарианцев среди птиц являются плотоядными".

Все исследователи-экспериментаторы, кажется, сходятся во мнении, что столь расхваливаемая злаковая диета является неподходящей. С Бергом, а следовательно, и с Денсмором согласны Функ, Симмонс, Ниц, Тесс, Унгер, Харт, Хольнин, Стинбок, Дэвис, Коган, Мендель, Уайкмэн, Парсон и другие столь же видные авторитеты.

У овса дефицит базовых солей. Пшенице не хватает натрия и кальция (ростку пшеницы не хватает фактора роста). У риса дефицит солей, особенно кальция. Так, из-за нехватки в рисе кальция нельзя обеспечить существование, например, такого животного, как взрослая свинья. В рисе же недостаточно натрия и хлора. Всем этим злакам недостает йода.

Дефицит минералов - общий недостаток питания молодых животных, получающих в основном злаковые. Уже издавна фермерам было известно, что животные должны иметь в своем питании также траву и другую зеленую растительную пищу, ибо только на злаковом рационе они не выживают. В лабораторных экспериментах с хлебом из цельной пшеницы д-р М. Хастингс обнаружил, что подопытные животные быстрее и лучше росли по мере того, как им увеличивали долю зеленой растительной пищи и снижали долю хлеба из цельной пшеницы.

„А если бы зеленая растительная пища составила у них вообще больше половины рациона, то росли бы они еще лучше".

„Мы нашли,— заявил Берг,— что все злаки имеют определенные недостатки, которые можно рассматривать как характерные для их питательных свойств. Что касается неорганических солей, то злакам не хватает натрия и кальция. Но в них также мало

органических соединений серы и вообще щелочей. Вместе с тем в них изобилие неорганических кис-лотообразующих элементов и калия. В злаковых также мало витаминов А, В и С, причем доля последних уменьшается по мере рафинирования муки. И наконец, белков в злаках всегда недостаточно. (В определенной мере это относится к некоторым аминокислотам, особенно к лизину и цистину.)".

Столь часто повторяемые высказывания, будто цельная пшеница является прекрасным питанием, являются неумны́ми заявлениями торговцев - "сверхэнтузиастов".

Несколько лет назад один из знакомых автора данной книги предпринял попытку пройти от Нью-Йорка до Сан-Франциско, питаясь лишь цельной пшеницей. Перед стар-том он проконсультировался со мной, и я посоветовал ему не делать этого, а взять с собой также побольше зеленого сала-та, сельдерея и фруктов. Но он и слышать не хотел об этом: *„Цельная пшеница — прекрасная пища, и я готов доказать, что можно совершить переход на таком рационе"*. Но с этой пшеницей он прошел не больше, чем Д. Х. Джонстон на вод-ной диете (т.е. будучи на голодании), прежде чем убедился, что цельное зерно не та „прекрасная пища", которую так ре-комендуют пропагандисты „здоровой пищи" и любители-дилетанты.

„Давно известно,— говорил Берг,— что у травоядных, осо-бенно у грызунов, питающихся исключительно злаковыми, быстро развивается ацидоз. Например, у кроликов, питаю-щихся только кукурузой, кислая моча содержит больше фо-сфора, чем его содержалось в пище" (свидетельство того, что фосфор был взят из тканей этих животных).

Крысы могут выдержать исключительно зерновую диету, но короткое время. Не помогает при этом и обильная до-бавка белков в рацион. *„Лишь добавка щелочей,— пишет Коган,— сохраняет им жизнь и оказывает прекрасное влия-ние на ускорение их роста"*. Д-р Макколум кормил крыс только злаками, причем одним видом в один прием пищи, и нашел, что они становились беспокойными, раздражитель-ными и настороженными. Они были „на грани", а отнюдь не „полны энергии". Ученый склонен был считать, что беспо-койный характер лошади, питающейся овсом, объясняется тем, что она страдает от „нервного приступа" и проявляет „патологическую раздражительность", а отнюдь не „зоро-вую энергию".

Есть вегетарианцы, которых правильнее было бы назвать „**зерноедками**“. Они исключили из своего питания мясо и за-менили его большим количеством злаков. Делают они это, как правило, потому, что им говорят, будто цельная пшени-ца, например, почти

„самая прекрасная пища“

, содержащая все элементы, в которых нуждается организм, да еще в пра-вильных пропорциях. Эти люди потребляют не только слишком много злаков, от которых сами же страдают, но съедают их к тому же в таком виде, который вызывает бро-жение.

Взять, к примеру, столь распространенную тертую вареную овсянку, куда добавляют молоко и сахар.

Это одна из самых худших комбинаций, которая когда-либо попада-ла в рот человека. Практически она неусвояема. Никакая слюна, никакой птиалин не выделится на такое блюдо, кото-рое может оставаться часами в желудке, прежде чем под-вергнется слабому (если вообще подвергнется) усвоению до того, как попасть в кишечник. Брожение неизбежно. В равной мере неусвояемы пшеничные крекеры, смоченные и сваренные, а затем поданные с молоком и сахаром, или с молоком и медом, или с молоком и сладкими фруктами.

Овсяные и пшеничные крекеры или другие смоченные и сваренные злаковые не подвергаются действию слюны, даже если съедаются без молока и сахара. А в принятых сочетани-ях их усвоение вдвойне невозможно.

Хлопья из злаковых (кукурузные и другие) у нас широ-ко употребляются. Химический анализ показывает, что в них вроде бы большая питательная ценность. **На самом же деле это обожженный злак наподобие обожженного древес-ного угля**

. Считается, что хлопья эти легко усваиваются, по скольку прошли обработку. Но это обман, который должен быть разоблачен общественностью. Хлопья подвергаются давлению под прессом и при высокой температуре, что ли-шает их практической ценности как питательный продукт.

Одна лишь цельная пшеница не обеспечит жизнь, здоро-вье и рост в идеальном виде. Рано или поздно при такой ди-ете темпы роста замедляются, пока к рациону не будет до-бавлена какая-нибудь зеленая естественная пища. Более того, чтобы обеспечить идеальное развитие организма, коли-чество зеленой пищи должно превышать количество злако-вой. Эксперименты Хастингса лишь подтверждают прави-льность длительных наблюдений фермеров, считающих, что лошадям, ослам и другим животным надо давать также тра-ву или другой зеленый корм, что без ущерба для их здоровья. Этих животных нельзя кормить только злаками или дру-гой сухой пищей.

Пшеница - самый кислотообразующий из злаковых. Овес, видимо, очень плохо сказывается на зубах.

Рис, вероятно, лучший из злаков: это основной продукт питания более половины человечества. Тем не менее сообщалось о случаях бери-бери у людей, основу питания которых составлял даже цельный, а не полированный рис.

Я неоднократно говорил об опасности попыток кормить человека, исходя из результатов экспериментов на животных, ибо, по словам Берга, „один и тот же питательный элемент имеет совершенно разное влияние на различные виды живых существ. Кукуруза оказывается безвредной для птиц и голубей. Крысы также питаются ею без вреда для себя. Но кукуруза вызывает выраженный полиневрит у кроликов и цингу у гвинейских («морских») свинок. Обычные свиньи, питающиеся только кукурузой, умирают от общего недоедания. На диете из полностью очищенных злаков почти все животные и люди заболевают полиневритом. Объясняются ли эти разные реакции разными потребностями в витаминах или полиневрические недомогания - это следствие отсутствия различных витаминов, которые действуют по-разному у разных животных или у разных видов животных в разной степени?"

Вопрос Берга полностью игнорирует факт минеральной недостаточности в злаковых и различных потребностей разных животных в этих минералах. Он полностью игнорирует индивидуальность организаций и функций у разных видов животных.

Но для нас уже достаточно и того, что мы замечаем вред преимущественно злаковой диеты и имеем подтверждение приведенных выше заявлений д-ра Денсмора.

Хотя птицы и сохраняют здоровье на злаковой диете (и то только взрослые), мы не должны упускать из виду, что в природном состоянии травоядные птицы едят много зеленой травы, а большую часть зерен или злаков съедают зелеными или молочно-восковой спелости, когда те имеют щелочное, а не кислотное содержание.

Кукуруза зеленая и в стадии роста почти не содержит крахмала, но содержит много

сахара. В последние две-три недели периода созревания этот сахар превращается в крахмал, который в отличие от сахара нерастворим в воде и поэтому медленно подвергается брожению. Что верно для кукурузы, верно и для других злаков.

Зеленая кукуруза не классифицируется как крахмалистый продукт. Она стоит довольно высоко в ряду щелочеобразующих продуктов. Если зеленую кукурузу отделить от стебля, она сразу начинает созревать и завершает процесс созревания за двадцать четыре часа по сравнению с несколькими неделями, если бы оставалась на стебле. Так быстро происходит превращение сахара в крахмал, что за сутки кукуруза превращается из щелочного продукта в кислотный.

Пророщенная пшеница составляет лучшую еду, нежели сухие зерна. Зерна молочно-восковой спелости, т.е. пока еще не созрели, являются щелочным продуктом, а созревшие - кислотным. Созревший початок кукурузы на стебле в течение двадцати четырех часов остается щелочным.

Никогда раньше в истории США и Европы не потреблялось столько злаковых и рафинированной муки, как после усовершенствования процесса перемола в 1879 году.

Хлеб потребляется в огромном количестве.

Завтраки (денатурированные злаки) потребляются в большом количестве почти в каждом доме. Магазины

„здоровых продуктов“

и фабрики по изготовлению

„здоровых продуктов“

продают и производят больше злаковых продуктов, чем всех остальных, вместе взятых.

Проповедники цельных злаков, выступая против денатурированных злаков, слишком хорошо выполнили свою миссию. Вегетарианцы обычно едят много злаковых. Они получили бы меньше вреда от умеренного потребления мяса.

В большинстве семей злаки (денатурированные) со сливками (пастеризованными) и сахаром (белым) - это главная часть завтрака. **Этот преимущественно**

кислотообразующий завтрак - ужасная смесь

, в результате чего и возникает масса болезней, а врачи продолжают уверять, что болезни вызываются микробами!



Из изложенных фактов можно сделать несколько выводов:

- 1. Злаки не составляют какой-либо части естественного питания человека и не являются необходимыми для здоровья и жизни (думаю, что геологи и антропологи согласятся, что человек до недавнего исторического прошлого не потреблял злаков).
- 2. Лучше всего злаковые исключить полностью из питания и, особенно, из питания грудных и малолетних детей.
- 3. Если злаковые потреблять, то только в цельном, неденатурированном и необработанном виде.
- 4. Но и в этом случае они должны составлять лишь небольшую часть питания, причем в соединении с большим количеством свежих фруктов и зеленых овощей и в нужном сочетании.
- 5. Для того чтобы гарантировать превращение крахмалов в сахар, злаковые следует потреблять в сухом виде, а не в виде жидких или густых каш.