ДОН БЕННЕТТ

СЫРОЕДЕНИЕ

И ДРУГИЕ ЗДОРОВЫЕ ПРИВЫЧКИ

ответы на вопросы

вопросы людей, стремящихся улучшить свое здоровье, собранные за десять лет частной практики, и более 200 вдумчивых ответов опытного преподавателя по естественному оздоровлению

Самадхи (Ганга – Ориенталия)

Дон Беннетт

Сыроедение и другие здоровые привычки. Ответы на вопросы

«ИД Ганга»

2011

Беннетт Д.

Сыроедение и другие здоровые привычки. Ответы на вопросы / Д. Беннетт — «ИД Ганга», 2011 — (Самадхи (Ганга – Ориенталия))

ISBN 978-5-9908288-4-1

Дон Беннетт, сыроед и специалист по профилактике болезней, подробно и не без чувства юмора отвечает на вопросы, связанные с сыроедением и здоровым образом жизни. Посвятив изучению этой темы бóльшую часть своей жизни, он объединяет практические наблюдения с научными данными, давая многоплановый и взвешенный обзор сыроедения и здорового образа жизни.

ISBN 978-5-9908288-4-1

© Беннетт Д., 2011
© ИД Ганга, 2011

Содержание

Предупреждение 6
Вступительное слово 7
Что лежит в основе этой книги? 8
Введение 9
Заявление об ограничении ответственности, с которым нелишне ознакомиться 11
1. Диета 13
Белки 50
Жиры 51
Натрий 53
Кальций 54
Железо 55
Витамин D 57
Как определить, сколько калорий необходимо потреблять 61
Конец ознакомительного фрагмента. 64

Дон Беннетт
Сыроедение и другие здоровые привычки

«Твёрдо определите рассудительности её место и выносите на её суд каждый факт, каждое мнение».
Томас Джефферсон

Я посвящаю эту книгу моей матери, научившей меня во всём сомневаться и мыслить самостоятельно.

Я хотел бы выразить свою благодарность всем тем, кто в течение многих лет задавал мне эти прекрасные вопросы; без вас эта книга не появилась бы на свет.

© KayLastima Publishing Company, 2011
© А. Никулина, перевод, 2015
© Издание на русском языке, оформление. ООО ИД «Ганга», 2016

Предупреждение

В этой книге содержится честная, откровенная и порой весьма нелицеприятная информация. Вы не найдёте ни одного приукрашенного, «подчищенного» ответа из тех, что люди хотят услышать. Эта книга – для тех, кто хочет повысить уровень своей осознанности и понять, что же *на самом деле* происходит в их организме и как происходящее влияет на самое ценное, что у них есть, – на здоровье.

Некоторые из ответов, которые вы прочтёте на этих страницах, могут идти вразрез с тем, в чём вы до сих пор были убеждены. Так, три десятка страниц книги посвящены вопросам, связанным с противоречивой информацией; вы, вероятно, заметите нечто необычное в главе о диете, и, безусловно, в главе о нутритивных добавках. Однако это не «расхождения во мнениях». Как вы увидите, мои ответы содержат весьма обширные пояснения. И если вы сталкиваетесь с чем-то, что противоречит вашим знаниям, ищите столь же подробных разъяснений. Да, досадно, что не все «поют под одну и ту же дудку», но на то есть причины – наличие свободы воли и разнообразный опыт, взгляды, побуждения, да и сама природа человека.

Когда речь заходит об информации – особенно об информации, которая оказывает глубокое влияние на наше здоровье, – я рекомендую быть её образованным и искушённым «потребителем», поэтому надеюсь, что вы потратите своё драгоценное время на то, чтобы изучить эту книгу целиком.

Также, знакомясь с моими ответами, вы, несомненно, заметите некоторые повторения; это неизбежно, поскольку в ответах на не связанные между собой вопросы может содержаться нечто общее. Однако повторения могут идти на благо, особенно когда в них делается акцент на том, что полезно знать и что читателю стоит хорошо запомнить.

Вступительное слово

«Если бы автор этой книги попросил кого-нибудь написать вступительное слово, несомненно, этот человек сказал бы что-то хорошее. Однако, как мне кажется, читателям этой чудесной книги будет полезнее услышать слова, которые говорили об авторе и его работе разные люди без всяких просьб, от души; слова, которые поистине шли от сердца.

Поэтому ниже я привожу несколько непрошеных комментариев от коллег Дона, его клиентов и других людей, которые, как мне представляется, отлично разбираются в людях».

– Джудит Кларк

«Дон – один из умнейших преподавателей в области здоровья из всех, с кем мне доводилось встречаться. Он предельно честен и невероятно скромен. Сейчас, в наше время, редко можно встретить человека, который, подобно Дону, делает всё возможное и невозможное ради продвижения идей здорового образа жизни».

– Джордж Гальюнги

«Честно скажу, для меня вы тот надёжный человек, к которому можно обратиться за качественной, проверенной и логичной информацией о здоровье».

– Меган Элизабет

«Я высоко ценю информацию, которую вы даёте людям, и убеждена, что ваш голос – один из самых здравых в сыроедном движении».

– Элисон Эндрюс

«Ваши взгляды на здоровье и поддержание себя в отличной форме очень рациональны, и вы отлично их излагаете. Если говорить о сыроедении и натуральной гигиене, вы – просто настоящий глоток свежего воздуха».

– Суэйзи Фостер

«Для всех моих друзей-фрукторианцев именно вы неизменно являетесь тем „голосом мудрости“, что раздаётся из зарослей противоречивой информации, которая нас повсюду окружает!»

– Энджи Бедсон

«Ещё раз спасибо за помощь. Вы производите впечатление одного из немногих прагматичных людей, которые не следуют слепо догмам и не поддаются эмоциям. Печально, что со всем этим приходится сталкиваться столь часто, когда начинаешь искать ответы на важные вопросы».

– Джаред Тавасолиан

«Спасибо, Дон. Меня восхищает, что вы всегда даёте настолько подробные ответы, и я чрезвычайно ценю ваше мнение – на самом деле, я ценю его выше, чем чьё-либо ещё мнение в этом сыроедном движении».

– Эмили Ноуэлл

Что лежит в основе этой книги?

Ответы, комментарии, наблюдения и идеи, собранные в этой книге, базируются на принципах натуральной гигиены, а также на здравом смысле, логике и большом количестве самостоятельных и взвешенных размышлений.

Натуральная гигиена – это раздел биологии, посвящённый исследованию и практической реализации условий, от которых зависят жизнь и здоровье человека, а также исследованием средств, с помощью которых можно восстановить и поддерживать здоровье в случае его утраты или ухудшения; она занимается изучением «науки о здоровье». (Да, об этом разделе биологии мы слышим крайне мало – если вообще хоть что-либо, и на то есть веские причины; восстановление здоровья с помощью натуральных методов – дело чрезвычайно важное, но на нём едва ли можно заработать. В сущности, эта область конфликтует с другими сферами здравоохранения, являющимися чрезвычайно прибыльными.)

Более точно натуральную гигиену можно определить как науку и искусство восстановления и сохранения здоровья при помощи тех веществ и воздействий, которые в норме должны присутствовать в нашей жизни: это пища, к употреблению которой мы приспособлены, достаточное количество питательных веществ, чистая вода, воздействие достаточно сильного солнечного излучения, отдых, сон, расслабление, адекватная физическая нагрузка, возможность играть, комфортное окружение и позитивные социальные отношения; она представляет собой научное применение принципов природы для сохранения и восстановления здоровья человека. Натуральная гигиена охватывает все потребности людей, а не только часть этих потребностей. Её нельзя назвать ни медицинской практикой, ни целительством, ни терапевтической системой. Она не предлагает исцеления, не притворяется, что лечит, и на самом деле стремится развеять популярное представление о лечении. В рамках натуральной гигиены подчёркивается, что приверженность её принципам, основанным на законах природы, позволяет организму выздоравливать самостоятельно.

Также следует отметить, что некоторые из перечисленных выше потребностей, скажем, сон и физическую активность, нельзя ничем заменить, и тем лучше, поскольку мы во многом можем сами определять, сколько спать и сколько заниматься физкультурой. Однако другие потребности, такие как солнечный свет (источник витамина D), витамин B12 и богатая нутриентами пища, по ряду причин может быть сложно удовлетворить в современных реалиях. И в таком случае наука и искусство восстановления и сохранения здоровья обращаются к «ненатуральным» практикам с целью обеспечить нас тем, в чём мы нуждаемся для того, чтобы обрести оптимальное здоровье, и, поступая так, мы не нарушаем принципы здорового образа жизни; напротив, это позволяет нам обрести полноценное здоровье в современной неестественной среде обитания. Этот подход можно назвать *«Поступать наилучшим образом из возможных, с учётом реальных обстоятельств»*.

Введение

Когда доктор Сьюз сказал: «Порой ответы на сложные вопросы просты», он говорил не о вопросах, связанных со здоровьем. За время своей работы консультантом в сфере восстановления здоровья я заметил, что бóльшая часть задаваемых мне вопросов касается самых элементарных вещей. И ответы на них никогда не являются краткими и приятными, поскольку я хочу, чтобы люди получили основательное представление о вещах, влияющих на самое ценное из того, что у них есть, – на их здоровье.

В современной культуре мы имеем множество возможностей «сойти с верного пути», из-за чего, в конце концов, от нас в течение всей жизни утекают жизненные силы и способность к сохранению здоровья. В старые добрые времена, когда нам не приходилось выбирать и никто не мог манипулировать нами в своих интересах ради прибыли и ценой нашего здоровья, мы жили хорошо, оставаясь относительно здоровыми – если нам хватало еды и удавалось самим не стать чьей-то едой. Тогда было трудно «свернуть с верного пути». Сегодня это проще простого – по сути, это норма жизни.

Однако люди начинают обнаруживать, что их здоровье может быть лучше, чем сейчас… *гораздо* лучше! Им просто нужны адекватная информация и руководство. Проблема в том, что «рынок» по улучшению здоровья растёт, а с ним растёт и количество ложной, недостоверной, сбивающей с толку, противоречивой и вводящей в заблуждение информации. И это, к счастью, приводит к тому, что у людей появляется множество вопросов. Я говорю «к счастью», поскольку, если вы следуете определённой программе, в которой содержится неверная информация, и вам о ней неизвестно, это в будущем может сказаться на вашем здоровье. Говорят, что за спрос денег не берут, а вот за отсутствие вопросов можно дорого заплатить.

Появление неверной информации неизбежно; субъективные вкусы, предвзятость, личные предубеждения, догматическое мировоззрение и корыстные мотивы – из-за всего этого подобная информация в любом случае становится частью реальности. Поэтому, хотя никому и не нравится получать противоречивую информацию, сталкиваться с ней полезно, поскольку в этом случае вы понимаете, что неверная информация в принципе существует, и теперь вам просто нужно выяснить, не является ли ложной и та информация, которой вы верите и которой руководствуетесь.

Я очень рано осознал, что некоторые взрослые люди не понимают, о чём говорят, хотя по ним этого никак нельзя было сказать. Будучи подростком, я мог задать двум взрослым людям одинаковый, весьма объективный вопрос и получить два диаметрально противоположных ответа. Каждый из этих взрослых людей выглядел чрезвычайно уверенным и ни капли не сомневался в своём ответе. Поэтому в очень юном возрасте я загорелся пламенным желанием выяснить правду и стал «искателем истины» ещё до того, как узнал, что это такое. Я научился спрашивать людей о том, что лежит в основе их ответов, и был поражён, когда обнаружил, что зачастую эти ответы представляли собой всего лишь мнения, озвученные как некие факты. Нет ничего плохого в том, чтобы иметь своё мнение о фильме, музыке, о том, в какой цвет покрасить стены гостиной, однако собственное мнение неуместно, когда дело касается вещей, которые должны базироваться на физиологии, биохимии, анатомии и реальных фактах. Каждый имеет право на собственное мнение, однако у людей, в том числе и у меня, нет права на собственные факты. Поэтому вы редко услышите, что я высказываю свою «точку зрения» – по той причине, что моё мнение не имеет значения, когда дело заходит о вещах, требующих фактического обоснования.

Если вы уже ознакомились с мнениями приличного числа преподавателей и специалистов в области здоровья, то во время чтения ответов в этой книге вы, несомненно, обнаружите для себя уникальные объяснения, а также интересные идеи. Я придерживаюсь того мне-

ния, что важно знать, из чего «исходит» тот или иной преподаватель, – это позволяет понять, каким весом обладают его слова. Многие преподаватели в области здоровья получили знания, которыми они делятся с аудиторией, от других людей. И в этом нет ничего дурного, если те знания, которые они получили, правильны. Однако если в словах их наставника или учителя содержалась какая-либо неверная информация, она усваивается наряду с правильной информацией, поскольку ученик принимает всё без разбора, а затем, в свою очередь, учит этому других. Стоит надеяться, что в какой-то момент преподаватели обнаружат неточные данные и внесут необходимые поправки в свои рекомендации и идеи, однако порой они так и не узнают о ложной информации, иногда же они знают о ней, но намеренно ничего не меняют.

Я чувствую, что мне очень повезло, поскольку, когда я приступил к выяснению того, какой образ жизни следует вести человеку, я не знал о существовании массы материалов по этой теме, доступных для изучения. Поэтому в итоге я стал применять единственные орудия, имевшиеся в моём арсенале: здравый смысл, логику и, что немаловажно, самостоятельное мышление. Когда я ознакомился с аргументами, выдвигаемыми защитниками и противниками употребления в пищу мяса, мне удалось воспринять факты, которые они приводят, и основательно их обдумать, при этом я *очень* внимательно следил за тем, чтобы никакие личные предпочтения не бросили тень на мои суждения… Я был заинтересован не в том, чтобы слышать то, во что хочется верить; мне хотелось выяснить истину, поскольку она одна могла мне помочь. Поэтому я самостоятельно пришёл к решению придерживаться полностью сыроедной диеты на основе фруктов, а также выяснил все другие условия крепкого здоровья с помощью соответствующих исследований.

Когда вы будете знакомиться с вопросами, которые я получил от таких же людей, как и вы, имейте в виду, что я очень тщательно обдумывал свои ответы. И если вы недоумеваете, почему некоторые из моих ответов отличаются от ответов других преподавателей в области здоровья, то дело просто в том, что у нас разные точки зрения, образование, побуждение и личностные особенности.

Заявление об ограничении ответственности, с которым нелишне ознакомиться

В первую очередь следует пояснить, почему возникла необходимость в подобном заявлении об ограничении ответственности. Информация, которой я делюсь с вами посредством этой книги, угрожает финансовой прибыли и подрывает авторитет определённых сфер современной промышленности, различных ассоциаций и организаций. И если вы полагаете, будто эти организации будут праздно сидеть и ждать, пока какой-нибудь человек серьёзно преуспевает, помогая людям восстанавливать и поддерживать здоровье с помощью натуральных средств, то вы глубоко заблуждаетесь. Поэтому…

Мой собственный опыт, опыт многих других людей, многочисленные эмпирические свидетельства, элементарные знания из области физиологии, сведения о питательности растительной пищи, входящей в рацион человека, а также практическая (но незаурядная) рассудительность – всё это заставляет меня придерживаться мнения и твёрдо верить в то, что жизнь в гармонии с Природой – это путь к восстановлению и поддержанию полноценного здоровья, а также путь к максимальной реализации сокрытого в каждом человеке потенциала здоровья и долголетия. Я также убеждён, что это самая эффективная профилактическая мера, которая позволяет нам «светиться» здоровьем и избегать болезней, а также наилучший способ «застраховать» своё здоровье.

Тем не менее настроения, которые я здесь выражаю, являются моим личным мнением и мнениями тех людей, слова которых я цитирую, и читатель проявит мудрость, если со своей стороны усомнится в этой информации и проверит её.

Я не утверждаю, что излечиваю от болезней. Я верю, что только организм, получающий правильное питание и ещё не утративший способности исцелять себя сам, может с ними справиться. Я не предлагаю и не раздаю «врачебных советов». Я бы не стал заниматься медициной, не имея соответствующей лицензии, а если говорить начистоту, не стал бы заниматься медициной и с лицензией (на мой взгляд, современная система медицины по большей части не помогает людям решить их проблемы со здоровьем – и, что самое главное, не помогает предотвращать заболевания. Она преимущественно работает с симптомами – исключая, пожалуй, неотложную медицинскую помощь, помощь при отравлениях, ожогах и травмах).

Если у вас есть конкретные проблемы со здоровьем или вы просто хотите получить ещё одно мнение относительно полезности информации, содержащейся в этой книге, вам следует обратиться к «квалифицированному врачу». Решайте сами, как определять этот термин, поскольку именно вы целиком и полностью ответственны за своё здоровье, и вам придётся мириться с последствиями собственных решений. Если вы уверены, что ваша проблема со здоровьем является «медицинской», тогда вам стоит обратиться к «медику». Вам самим решать, придерживаться ли того мнения, что наилучший способ решения вашей проблемы со здоровьем – обратиться за советом «в народ», вместо того, чтобы обращаться к врачу (или сочетая одно с другим).

Как бы то ни было, приводимые в этой книге утверждения не проверялись Управлением по контролю продуктов и лекарственных средств США. Информация и продукты, упоминаемые здесь, не предназначены для постановки диагнозов и лечения каких-либо болезней. Хотя цель данной книги в том, чтобы ознакомить читателей с информацией, которая способна повысить качество их жизни, могут существовать такие индивидуальные особенности здоровья, на которые применение данной информации может повлиять неблагоприятно. Я всячески стараюсь предупреждать читателей в тех случаях, когда что-либо может неблагоприятно сказаться на их здоровье, однако не стоит забывать о здравом смысле, если вы принимаете лекарства,

которые могут взаимодействовать с какими-либо упомянутыми здесь продуктами, или при заболеваниях, на течении которых могут негативно сказаться какие-либо перечисленные продукты или практики.

Вы имеете право использовать информацию, содержащуюся в этой книге или любых других упомянутых здесь работах, а также информацию, размещённую на страницах сайта Health101.org, по собственному усмотрению; при этом предполагается, что вы достигли «возраста согласия» и не отказались от упомянутого права сознательно и по собственной воле, подписав соответствующий юридический документ. Само собой, риски, связанные с использованием этой информации, целиком лежат на вас, однако её применение также может оказаться для вас полезным.

(А теперь немного юридического материала). Ограничение ответственности: ни сайт Health101.org, ни издатели, ни автор – Дон Беннетт, ни любая третья сторона, участвовавшая в создании этой книги, не несут никакой ответственности за любой ущерб – случайный, последующий или карательный, – возникший по причине доступа читателя к информации, полученной из этой книги или любых других сочинений Дона Беннетта, а также по причине применения этой информации.

Вышесказанное относится к сфере человеческого закона, который очень часто безнаказанно преступают; однако законы природы невозможно нарушить, не поплатившись за это.

Природные законы здоровья: Законы, которые настолько непогрешимо согласуются с природой и особенностями человеческого организма, что, не соблюдая этих правил, индивид не может достичь и поддерживать высочайший уровень жизненных сил, счастья и благополучия. Знание Природных законов здоровья можно обрести при помощи одного лишь света разума (ума, не загромождённого вредными социальными программами), а также при помощи фактов и благодаря тому, что в сути своей они согласуются с характером человеческой природы (с его физиологией, анатомией, биологией).

1. Диета

Q: **Придут ли когда-нибудь люди к согласию относительно того, какая диета является оптимальной для человека?**

A: Если отвечать кратко, то нет. Люди вполне оправданно интересуются разными видами питания, а также существует мировоззрение, согласно которому прибыль важнее людей – из-за этого определённые лица (я не имею в виду никого конкретно) и определённые производители навязывают нам термически обработанные мясные, зерновые и молочные продукты, что вызывает громадную путаницу в головах людей, знакомых с веганской или сыроедной диетой. Даже среди защитников сыроедения встречаются люди, которые без тени сомнения утверждают, будто сыроедный шоколад *обязательно* нужно включать в рацион, если вы хотите сохранить оптимальное здоровье. Хотя все виды животных на этой планете, включая людей, придерживаются специфического видового питания, из-за особенностей человеческой природы вопрос об оптимальной для человека диете никогда не будет полностью разрешён. Успешнее всего удаётся решить, как питаться, тем самостоятельно мыслящим людям, которые способны беспристрастно изучить все стороны явления и прийти к выводам с помощью логики и здравого смысла, которые умеют смотреть на свои предубеждения, субъективные вкусы и предвзятость реалистически: как на культурные или социальные программы, которые только препятствуют обнаружению истины в том или ином вопросе.

Q: Почему вы придерживаетесь именно такой диеты – потому что вы веган?

A: Возможно, я являюсь «веганом» в общепринятом смысле этого слова, однако я сам не отношу себя к этой категории, поскольку кто-нибудь может начать предполагать, почему я «веган», и такие предположения могут быть ошибочны. Так что по этой причине я не вешаю на себя никаких ярлыков, если только не уверен, что они на 100 % конкретны и недвусмысленны. Позвольте мне прояснить свою позицию: если бы человек был приспособлен к тому, чтобы употреблять в пищу животных, я бы ел мясо. Однако, к счастью, люди не приспособлены к этому: мы всегда только вредим себе – в плане здоровья, – когда едим мясо (неважно, в сыром или приготовленном виде). Хотя первоначально я перестал есть мясо и продукты животного происхождения ради заботы о собственном здоровье, я также не ем мяса, поскольку мне небезразличны животные, ведь нет необходимости носить пояс из натуральной кожи, если выпускаются пояса и одежда из растительных или искусственных материалов. Если бы я жил в тропиках – в широтах, к проживанию в которых человек приспособлен, – у меня не было бы потребности *ни в каких* продуктах животного происхождения. Чтобы быть до конца откровенным, скажу, что, поскольку я живу в широтах, где в течение всего года невозможно получать достаточное количество витамина D за счёт солнечного света, то пару месяцев в году я принимаю витамин D3, а его производят из овечьей шерсти.

Я питаюсь так, как питаюсь, из уважения к своему организму, поэтому я ем то, что мой организм приспособлен усваивать, а к такой пище не относятся зерновые продукты или изделия из бобов – к примеру, из сои. Я использую следующий критерий: если какой-то продукт необходимо готовить или каким-либо образом обрабатывать, чтобы я мог его употребить в пищу, значит, он не предназначен для моего питания, и я всегда учитываю этот критерий. Как выяснилось, пища, относящаяся к этой категории – которую можно «сразу же» съесть, – не просто вкусна, но вкусна *сама по себе*.

Q: Сколько орехов и авокадо должна включать в себя здоровая сыроедная диета? 30 г орехов и половинка авокадо – это не слишком много?

A: Определённо, это не слишком много (однако, возможно, в некоторых случаях этого слишком мало. Подробнее об этом я скажу ниже). Когда речь идёт об орехах, нельзя забывать, что в нашей экологической нише они доступны не круглый год. А поскольку чем дальше мы отходим от природы, тем сильнее ухудшается наше здоровье, и наоборот, то нам следует задуматься о разумности ежедневного употребления орехов. Бывало, что я не ел орехов неделями (и даже месяцами).

Также имейте в виду, что многие виды пищи, к которым мы биологически адаптированы, содержат больше жиров, чем яблоки или бананы. Хорошим примером является дуриан: содержание жиров в нём не настолько высокое, как в авокадо, но и не настолько низкое, как в бананах. И поскольку это хороший источник серы (естественного для организма антисептика), я рекомендую всем моим клиентам есть эти фрукты хотя бы дважды в месяц.

Также нужно подходить с позиций «периодического употребления» и к авокадо. Что, если ваш организм на самом деле нуждался в 3/4 авокадо, но вы по собственной воле решили съесть половину авокадо или целый фрукт? Безусловно, будет лучше добиться того, чтобы ваш организм «извещал» вас о своих потребностях, когда вы голодны, тогда во время еды вы также будете знать, когда наелись, так что не придётся ограничивать себя, контролируя размер порций. Однако если вы питаетесь в соответствии с недельным списком продуктов и съедаете установленное количество пищи, вы не сможете ощутить, какие преимущества вам могут дать эти необыкновенные способности вашего организма. Поэтому вместо того, чтобы просто в принудительном порядке включать авокадо в свой рацион, спросите себя, когда голодны: «Чего я хочу?» – а затем прислушайтесь к ответу. Иногда, чтобы выяснить свои потребности, необходимо посмотреть на различные продукты, имеющиеся у вас в холодильнике, чтобы понять, какие из них вас привлекают. Также, каждый раз, когда вы обнаруживаете, что машинально берёте авокадо, спросите себя: «Действительно ли я хочу его есть?» Все другие животные на планете питаются именно *интуитивно*.

Q: Почему некоторым людям не удаётся успешно перейти на сыроедение?

A: За многие годы консультаций я заметил, что в различных отношениях план здорового питания может выполняться «плохо», «так себе», «хорошо», «очень хорошо» и «превосходно». Однако даже когда люди стремились следовать этому плану наилучшим образом, некоторые из них говорили, что те или иные вещи оказались для них бесполезными; на самом деле так происходило потому, что они пользовались какой-либо ошибочной информацией, неправильно интерпретировали какую-то часть сведений или сигналы своего организма, не следовали этим сигналам на 100 %, или прошло не достаточно времени. Вот основные причины неудач, хотя существуют и другие, второстепенные причины. Поэтому если вы хотите восстановить и поддерживать утраченное здоровье и жизненные силы, самое главное – действовать опираясь на адекватную информацию, не противоречащую физиологии человека. Помимо этого, необходимо придерживаться собственного плана и не привередничать, делая только то, что вам хочется. Один из важных моментов, который следует учесть: необходимо убедиться, что при своём новом образе жизни вы будете получать достаточное количество питательных веществ, необходимых для организма, а в связи с этим вопросом существует огромное количество ложной информации, вводящей в заблуждение.

Q: Продукты животного происхождения не могут быть причиной всех болезней, затрагивающих наше общество. У эскимосов нет возможности есть фрукты, они едят очень мало овощей, почти не едят круп и потребляют большое количество рыбы, морских млекопитающих и мяса северного оленя. И хотя они доживают примерно до 50–60 лет, им не знакомы сердечные заболевания, проблемы с зубами,

выпадение волос, диабет, аллергии и все наши современные проблемы. В чём может быть причина?

A: То, что эскимосы не страдают от подобных болезней, выглядит маловероятным; и так кажется потому, что в действительности дело именно так и обстоит. На самом деле северные народности страдают от сердечных заболеваний и других серьёзных проблем со здоровьем, а качество их жизни далеко не так превосходно. И поскольку биологически в нас заложена способность жить примерно до 124 лет, я бы сказал, что с людьми, живущими до 50–60, что-то сильно не в порядке.

Я даже не рискну предполагать, как возникают подобные мифы, но мне легко представить, как за них цепляются люди, которым хочется верить, будто нам необходимо употреблять в пищу животные продукты и что это не приносит нам вреда. Но если кто-либо опирается на подобные мифы при принятии решений, этому человеку стоит попробовать с той же страстью, с какой он соглашается с ними, их опровергнуть – если, конечно, он действительно хочет докопаться до истины.

Я бы сделал упущение, не сказав о том, что одной только диетой всё не ограничивается; она является лишь одним из звеньев в «цепи здоровья». Если это самое слабое звено, тогда, конечно, ему стоит уделить внимание. Однако если диета становится самым сильным звеном, стоит обратить внимание на остальное: нет ли там других слабых звеньев? Стоит помнить, что прочность всей цепи определяется крепостью её самого слабого звена.

Q: Мой друг сказал, что он не знает ни одного общества на планете, которое питается исключительно сырой, исключительно веганской или сырой веганской пищей, и такой тип питания не встречается в истории… Что вы на это скажете?

A: Буду говорить прямо: либо ваш друг рассуждает в духе «если я не знаю о чём-то, этого не существует», либо он просто слепо воспринял эту идею, которая так или иначе обсуждается в информационном пространстве. На самом деле существуют народы, которые придерживаются очень простой растительной диеты; один такой народ показывали в специальном выпуске *National Geographic* на канале PBS: эти люди не знают огня, не пользуются никакими орудиями, никого не убивают, обладают превосходным здоровьем (звучит неплохо, правда?). И до начала «истории» была «предыстория», при этом доисторический период занимает гораздо больший промежуток времени, чем письменная история человечества. Поэтому возможно, что в дописьменные времена существовали народы, которые не употребляли в пищу мяса, поскольку им не приходилось этого делать: они имели пищу в избытке, и им не нужно было охотиться на животных. Я как-то принимал участие в диалоге с антропологами, и они говорили о временах, когда люди были охотниками и собирателями. Когда я спросил их о том, как вели себя люди до перехода к охоте и собирательству, они явно заволновались. Выглядело так, будто у них неожиданно иссякли все аргументы в пользу представления о том, что мы всегда ели мясо, но при этом не существовало никаких доказательств того, что когда-то люди питались исключительно растительной пищей. Я сказал: «Может быть, найдены ископаемые остатки съеденных фруктов?» – и антропологи, облегчённо вздохнув, ответили, что от фруктов не может сохраниться ископаемых остатков, только косточки. Когда я продолжил настаивать: «Именно это я и имел в виду… мы не можем быть уверены, что люди никогда не питались только фруктами», они решили сменить тему. (Кстати говоря, хотя доказательств в виде съеденных фруктов обнаружить невозможно, *можно* найти свидетельства того, что фрукты употребляли в пищу; это можно установить по окаменелостям зубов! Жаль, что тогда я об этом не знал. Информацию об этом можно прочесть по ссылке: Health101.org/bookmark#1.)

Q: Одна женщина пыталась перейти на сыроедение, но ей это не удалось; у неё действительно возникло много проблем из-за такого питания, поэтому очевидно, что данная диета подходит не каждому.

A: Возможно, в диете или образе жизни этой женщины чего-то недоставало, поэтому у неё и возникли проблемы? Я не устаю повторять: когда вы отказываетесь от употребления обработанной, обогащённой пищи (в которую входят некоторые редкие питательные вещества), у вас могут возникнуть проблемы, особенно если ваш организм был на грани дефицита питательных веществ; об этом следует задуматься первым делом. Поэтому необходимо отслеживать уровень витаминов B12, D и йода в организме; и, вероятно, благоразумно будет ежедневно принимать хорошие мультиминеральные добавки (если только вы не выращиваете собственные продукты на почве, насчёт которой вы уверены, что она богата питательными веществами, и питаетесь плодами, выросшими в дикой природе). Люди могут легко счесть источником проблем то, что кажется таковым, в то время как проблема заключается в чём-то совершенно другом. Когда мы поспешно делаем выводы или необдуманно действуем на основании субъективных пристрастий, того, что «звучит правдоподобно», или слов других людей – вместо того, чтобы попытаться мыслить непредвзято и ясно, применяя логику и здравый смысл, мы очень часто приходим к ошибочным заключениям.

Эта женщина, вероятно, опиралась на неверную информацию, которая непрестанно циркулирует среди людей, неправильно понимающих процессы, происходящие с человеком при переходе на новое питание, и, кажется, упускающих из виду некоторые важные детали, а также среди тех сторонников здорового образа жизни, которые стремятся к популярности и признанию среди обывателей – чтобы продавать им различные продукты и обучающие курсы. Так что в каком-то смысле всё пошло не так не из-за негативных симптомов, а просто из-за неверной информации, которую она приняла за истину.

Если бы я стал «неважно себя чувствовать», придерживаясь 100-процентной сыроедной веганской диеты, то не стал бы искать причину дурного самочувствия в своём питании и включать в него яйца, рыбу, молочные продукты или приготовленную пищу, как поступила эта женщина. Уже достаточно долго пробыв веганом-сыроедом, я стал чувствовать: что-то идёт «не так»; тогда я первым делом подумал вовсе не о том, что мне не хватает каких-то веществ, содержащихся в рыбе, яйцах, мясе или молоке. Ведь я знал наверняка: мы не приспособлены к употреблению этих продуктов, поэтому проблема должна заключаться в чём-то другом. Однако я следую подобной логике опираясь на знания, а не потому, что не желаю верить, будто мне, возможно, необходимо употреблять в пищу мясо. Так что первым делом я бы заподозрил, что мне не хватает определённого питательного вещества (веществ), которое отсутствует в растительной пище, входящей в мой рацион; также я бы обратил внимание на такие вещества, как витамины D и B12, поскольку они не содержатся в пище. Я бы предположил, что в течение определённого времени у меня уже имелся дефицит питательных веществ – он-то и привёл к возникновению у меня нынешних проблем. В моём случае выяснилось, что дело было в недостатке витамина B12 (и, вопреки популярному убеждению, человек не может получить витамин B12 в достаточном количестве из животной пищи, даже если употребляет её в сыром виде).

Q: Возможно, вы видели интервью Стивена Колбера с одним человеком, который утверждает, что люди являются охотниками и собирателями? Не означает ли это, что в нашем рационе помимо фруктов и овощей должно быть мясо?

A: Интервью Стивена Колбера (популярный телеведущий вечерних программ в США. – *Прим. ред.*) с проповедником новомодной «палеодиеты» вызывало у меня смешанные чувства. Многие люди начинают понимать, что типичная американская диета – путь к ухудшению здоровья и снижению качества жизни, поэтому они жадно ищут информацию о возможностях улучшить своё здоровье. И хотя Джон Дюран описывает некоторые замечательные способы

улучшения здоровья, приводимые им сведения о человеческом рационе противоречат нашей физиологии. Хотя он точно описывает, как люди когда-то питались, нам нужно обращать внимание не на то, как люди питались в определённый период истории, а на то, что мы должны есть, чтобы сохранить полноценное здоровье и *максимально* увеличить вероятность того, что нам не поставят серьёзного диагноза. Наши предки, охотники и собиратели, употребляли в пищу животных, однако что ели *их* предки, «добыватели»? Если учесть, что наша пищеварительная система в целом не изменилась с тех пор, то, обладая знаниями об этом, а также понимая, что нам *подходит* в качестве пищи, мы сможем восстановить и поддерживать крепкое здоровье и излучать энергию.

Однако, чтобы научиться распознавать истину, нужно уметь воспринимать информацию беспристрастно, безэмоционально, так, чтобы предвзятость или субъективные предпочтения не влияли на наши суждения. Мы сможем вступить на этот путь открытий, если обретём твёрдые представления о том, как фильтровать информацию, – подобному тому как это делает мистер Дюран. Я уже упоминал выше термин «натуральная гигиена»; хорошее объяснение этого понятия можно найти по ссылке: Health101.org/bookmark#2.

И немного просветительской информации о «палеодиете»:

– «So Much for the Hunter/Gatherer Theory» («Вот вам и теория охотников/собирателей»), Health101.org/bookmark#3;

– «Research Yields Suprises about Early Human Diets» («Исследование выявило удивительные факты о рационе первых людей»), Health101.org/bookmark#1.

Q: Что вы скажете об измельчении продуктов в блендере? Много веков тому назад мы не могли готовить таких смесей, но некоторые люди не задумываясь используют эту технику.

A: Существует следующий принцип здоровья (неписаная максима): «Чем дальше от природы, тем хуже для здоровья». Принимать витамин D3 в качестве добавки к пище – значит идти против природы, но когда человеку не хватает солнечного света, у него нет иного выбора, кроме как обратиться к такому неестественному варианту. Однако в случае с измельчением пищи у вас всегда есть выбор – делать это или нет.

Я придерживаюсь того мнения, что даже фрукты, переваривающиеся относительно легко, нуждаются в определённых пищеварительных «соках», а эти соки начинают вырабатываться в процессе жевания. Некоторые защитники смузи и иной перемолотой пищи рекомендуют жевать её, однако «жевать» пюре – не то же самое, что жевать продукты, которые входят в его состав. И большинство людей не держат такую пищу во рту достаточное долго для того, чтобы она смешалась со слюной, которая запускает процесс переваривания крахмала и жиров. Так что поскольку любой еде идёт на пользу, если перед проглатыванием её прожевать, я рекомендую добавлять в перемолотую пищу после её обработки в блендере небольшие кусочки сельдерея, поскольку так вы начнёте жевать – ведь появится что жевать.

Стоит также учитывать ущерб, который наносится некоторым питательным веществам стальными ножами блендера. Правда, в среднем температура всей смеси повышается только на 4,5 °C (автор оперирует как метрическими, так и неметрическими единицами измерения; для удобства читателя все цифры и коэффициенты переведены в привычные метрические единицы. – *Прим. ред.*), но такое повышение температуры сохраняется продолжительное время. Возможно, вы задаётесь вопросом: «И какое значение это имеет?» Мы часто говорим о температурных условиях, в которых оказывается наша пища, но редко – о времени, которое она в них находится. Когда порция пищи вступает в контакт с ножом блендера, из-за нагревания, связанного с трением, температура может подниматься существенно выше 51 °C! Да, это длится совсем недолго (поэтому средняя температура всей смеси повышается только на 4,5 °C).

Итак, питательные вещества могут повреждаться, хотя, возможно, вы об этом не задумывались. Поэтому я рекомендую включать блендер ненадолго (особенно мощный «Vitamix»), а не запускать его – и пусть себе крутит. С точки зрения правильного питания лучше как можно меньше измельчать пищу.

Стоит также сказать о следующем: чтобы блендер можно было запустить, очень часто нужно добавлять в смесь воду, и вам не пришлось бы этого делать, если бы предполагалось, что смесь в блендере содержит больше воды. Помимо прочего, вода обладает способностью разжижать другие вещества. Нет, добавлять в блендер воду лучше, чем пить во время еды, однако вспомните упомянутый мной выше принцип здоровья. Кроме того, многим людям, которые только переходят на сыроедение, включающее много водянистых (по сравнению с их прежним питанием) продуктов, сложно есть столько, сколько нужно для получения требуемого количества калорий, поскольку порция здоровой пищи занимает в желудке больше места, чем порция нездоровой пищи. А добавлять ещё больше воды в и без того водянистые продукты – значит ещё более усложнять задачу получения достаточного количества калорий. Поэтому лучше, если у вас есть возможность перемалывать пищу в блендере, не добавляя в неё воды. В некоторых случаях воду добавлять необходимо – скажем, когда вы готовите пюре из фиников.

И последнее: с помощью блендера можно готовить смеси, которые желудком воспринимаются хуже, чем если перемалывать в нём каждый продукт по отдельности. Как-то в магазине «Whole Foods» я наблюдал, что демонстратор смешивает в блендере едва ли не всё, что попадает ему под руку, кроме, разве что, кухонной раковины (в том числе те продукты, которые я бы вовсе не стал есть, – скажем, арбузные корки).

Может показаться, будто я резко выступаю против использования блендера, но это не так. Я привожу эти аргументы просто потому, что некоторые люди хотят перейти на здоровый образ жизни, который даст им *наилучшие* шансы исцелиться от недугов и никогда не услышать от врачей серьёзного диагноза, а тщательное пережёвывание пищи в противовес её измельчению в блендере (а также во избежание создания смесей, неудобоваримых для вашего желудка) повысит эти шансы. Вот вам и пища для размышления.

Q: Можно ли получать достаточно железа, придерживаясь растительной диеты?

A: Если оценивать объём железа исключительно по калориям, то в клубнике его содержится больше, чем в говядине. Однако обычно содержание железа высчитывают, исходя из его содержания на единицу веса продукта, а поскольку мясо обладает в шесть раз большей калорийной плотностью, чем клубника, выглядит так, будто говядина является «лучшим» источником железа. Однако мы едим, ориентируясь не на вес пищи, а на свою потребность в калориях (к счастью). Листовая зелень также является великолепным источником железа.

Тогда почему у вегетарианцев бывает дефицит железа? Многие вегетарианцы придерживаются такого питания из моральных либо этических соображений, а не из соображений здоровья (хотя, чтобы оправдать свои диетические привычки, они говорят о пользе вегетарианства для здоровья), поэтому обычно они не столь хорошо осведомлены о питательности своего рациона, как те люди, которые придерживаются полезной диеты из соображений здоровья, и такой недостаток осведомлённости может привести к дефициту железа.

Вегетарианцы, которые употребляют в пищу большое количество готовой диетической еды и молочных продуктов, содержащих мало железа, могут столкнуться с дефицитом этого элемента. Однако чрезмерно смелые обобщения, гласящие, что растительная диета не может обеспечить человека достаточным количеством железа, поскольку среди вегетарианцев и веганов есть люди, страдающие дефицитом железа, – это псевдонаука, поддерживаемая производителями мясной продукции и необразованными людьми, владеющими ложной информацией.

У веганов, которые потребляют достаточное количество неприготовленных (неповреждённых) фруктов и зеленолистных овощей, практически никогда не бывает дефицита железа.

Теперь стоит поговорить о двух типах железа, чтобы развеять некоторые другие мифы о железе в питании. Существует «гемовое» железо: гемы являются составным элементом гемоглобина – кислородосодержащего пигмента красных кровяных телец, который придаёт им красный цвет и доставляет кислород в клетки нашего организма. Растительные продукты содержат железо «негемового» типа, и обычно считается, что гемовое железо усваивается лучше, чем негемовое, однако это обобщение неверно. Усваивается примерно 40 % гемового железа, которое мы употребляем в пищу. Негемовое железо усваивается примерно на 10–40 %; здесь имеет место «выборочное усвоение», зависящее от того, сколько железа вам необходимо. Если ваш организм нуждается в большем количестве железа, он усвоит его больше, а если ему нужно меньше железа – он усвоит меньше. Поэтому существует встроенный механизм регуляции усвоения негемового железа, который не работает в отношении гемового железа; ваш организм усвоит столько гемового железа, сколько получит из пищи, независимо от того, в каком количестве железа он нуждается. И это важно, поскольку железо, в избытке содержащееся в организме, действует как прооксидант (а поскольку для нас полезны антиоксиданты, прооксиданты неизбежно вредны). Прооксиданты способствуют развитию сердечно-сосудистых и раковых заболеваний. (По этой причине железо – одна из самых опасных нутритивных добавок с точки зрения вероятности передозировки. Когда учёные обнаружили, насколько вреден переизбыток железа, его вычеркнули из списка детских витаминов.)

Поэтому если человек ест достаточно пищи для получения калорий, необходимых для поддержания здорового уровня активности, употребляя разнообразные неприготовленные фрукты и овощи, преимущественно съедая их по отдельности, чтобы его организм мог выбрать из всех продуктов те, что наиболее богаты железом; и если у него не нарушен механизм усвоения железа (что встречается редко) – исключено, чтобы у здорового человека, придерживающегося подобной веганской диеты, наблюдался дефицит железа. А все нарушения усвоения железа обычно связаны с работой желудочно-кишечного тракта, и избавиться от них можно, приобретя здоровые пищевые, жизненные и прочие привычки.

Q: Один ваш коллега сказал: «Когда у человека избирательный аппетит (то есть ему очень хочется есть определённую пищу), то можно говорить о зависимости, а когда мы имеем дело с зависимостью, человеку трудно утолить свой голод»; так почему вы говорите, что чувствовать потребность в конкретном продукте – хорошо?

A: Желание съесть чизбургер и желание съесть банан относятся к разным цепочкам причинно-следственных связей и возникают по двум совершенно разным причинам. Поэтому очевидно, что желание есть вредную пищу – плохо, а желание есть полезную пищу, в частности, съесть конкретный полезный продукт, – хорошо. По большей части вас запрограммировали хотеть вредную для здоровья пищу, но таким же образом вы можете перепрограммировать себя на стремление к здоровой еде. Однако поскольку в разных продуктах набор питательных веществ различается, будет даже лучше, если вы внесёте в базу данных своего мозга, где хранится информация о сочетаниях продуктов, особенности всех разнообразных полезных продуктов, которые вы едите. Когда ваш организм нуждается в восполнении запасов энергии, он вызывает в вас чувство голода, однако поскольку у вас также есть потребность в разнообразных питательных веществах, витаминах и микронутриентах, то, если ваш организм знает, что «банан» – превосходный источник калия, когда он действительно нуждается в изрядном количестве калия, он может «указать» вам, что в данный приём пиши стоит съесть бананы, чтобы пополнить калории.

Поэтому, хотя зависимость обычно считается чем-то дурным, в каком-то смысле существуют дурные и хорошие зависимости. «Зависимость» от сладкого, сочного, вкусного фрукта

– пример хорошей зависимости. Когда люди говорят мне, что любят сладкое, как будто в этом есть что-то плохое, я объясняю, что мы и должны хотеть сладкого, так что в этом желании нет ничего плохого (если вы не удовлетворяете его с помощью вредных для здоровья сладостей).

Q: Как быть в том случае, если человек не может перейти на здоровое питание столь же быстро, как это удаётся другим людям, однако хочет улучшить своё здоровье, при этом ему приходится производить изменения очень медленно и поэтапно, и в течение какого-то времени в его рацион ещё будет входить приготовленная пища? Что вы посоветуете?

A: Определённо, стоит принимать препарат наподобие «Digest Gold» (пищеварительные энзимы) перед тем, как есть приготовленную пищу. Буду говорить начистоту: применение этого препарата не делает употребление приготовленной пищи чем-то «нормальным», просто он существенно облегчает её переваривание для организма. И если бы этот человек склонился к ресторанному обеду, где первым блюдом является большая порция салата (без заправки), так что он сразу съест большое количество зелени, а затем заменил бы картофель с маслом на картофель с авокадо вместо масла и/или с соусом маринара, то это были бы шаги в направлении улучшения здоровья, пусть и микроскопические.

Также любому человеку, питающемуся не идеально, несомненно, следует принимать нутритивные добавки; многие популярные организации в области здравоохранения даже рекомендуют их употребление (однако они не делят добавки на бесполезные и эффективные, а поскольку большая часть добавок бесполезна, важно знать, какие из них являются достойными). Здесь кто-нибудь может сказать, что, пока человек употребляет приготовленные продукты – в сыром виде они обеспечивают организм усваиваемыми жирными кислотами омега-3, – возможно, правильно будет принимать добавки, восполняющие недостаток именно этих веществ; однако такие добавки содержат жир – скорее всего, рыбий жир, – и поэтому я бы рекомендовал есть свежие авокадо, семена конопли и чиа, а также иногда орехи (в небольших количествах).

И как вы знаете, питание – лишь одна из зон приложения внимания; так, регулярные упражнения на батуте также могут серьёзно способствовать улучшению здоровья.

Основательное изучение того, почему сыроедение полезно для здоровья, поможет лучше во всём разобраться, а это может побудить к тому, чтобы опробовать конкретные методы на практике.

Q: Почему мне не стоит добавлять в свои рецепты мёд? И почему некоторые люди называют его «рвотой пчёл?»

A: Пчёлы перерабатывают нектар в мёд посредством его отрыгивания, так что, когда вы слышите, что мёд называют «рвотой пчёл», – это вполне корректная характеристика. Порой мёд содержит спящие споры бактерии *clostridium botulinum*, которая может быть опасна для детей до года, поскольку эти споры могут превратиться в незрелом кишечнике ребёнка в бактерии, выделяющие токсины, что может привести к болезни или даже смерти ребёнка. Тот факт, что подобного никогда не происходит со взрослыми, не означает, что вашей иммунной системе не приходится иметь дело со спорами этих бактерий, а иммунная система большинства людей и так уже перегружена, так зачем же ещё больше её нагружать?

Кислотность (pH) мёда обычно составляет от 3,2 до 4,5, поэтому он является кислотообразующим продуктом, однако то небольшое количество мёда, которое мы кладём в чай, можно не принимать во внимание; другое дело – большие объёмы мёда, такие, что используются во многих рецептах.

Хотя приверженцы натуральной гигиены обычно не рекомендуют подобного, если вы хотите слегка подсластить тёплую воду, попробуйте добавить в неё немного муки посконника

крапиволистного или сока фиников. Веганы, не являющиеся сторонниками натуральной гигиены, в качестве заменителя сахара используют вместо мёда сироп агавы, хотя здесь также есть свои подводные камни.

Есть ещё и другой фактор: до тех пор, пока вы используете заменители сахара, ваше естественное восприятие сладкого вкуса никогда не придёт в норму; ваша чувствительность к сладкому всегда будет несколько снижена. Не лучше ли ощущать естественную сладость тех продуктов, которые предназначены для нас природой? Вам ведь не придёт в голову подслащивать салат-латук, однако если ваши вкусовые рецепторы разбалансированы и функционируют неправильно, вы не сможете ощутить естественной сладковатости этого салата.

Употребляю ли я в пищу мёд? Пожалуй, я мог бы найти его в дикой природе, однако решил бы, что он не стоит того, чтобы выносить укусы пчёл, ожидающие меня, если я решу до него добраться… И в любом случае я не стал бы его есть; это слишком сладкий продукт для человека с нормальной вкусовой чувствительностью. Так что я бы оставил мёд пчёлам.

Q: Я люблю чай! Почему пить чай вредно?

A: Все виды чая обладают вредными для здоровья свойствами, скажем, содержащиеся в них полифенолы, такие как танин, оказывают связывающее воздействие на различные питательные вещества (танины связывают белки и другие органические соединения, такие как аминокислоты и алкалоиды; также танины могут образовывать в организме феноловую кислоту, таким образом усугубляя «кислотность среды»). Я знаю, что чай играет важную роль в разных культурах мира, однако это никак не связано с его реальным влиянием на здоровье. На протяжении многих веков мы, люди, приписывали многим вещам разные магические свойства. Было время, когда медики прикладывали к телу больного пиявок, чтобы те вытянули из него «дурную кровь», и человеку становилось лучше благодаря такому лечению (на самом деле из-за потери крови больной нуждался в отдыхе и терял аппетит, и он исцелялся именно благодаря отдыху и голоданию, а не благодаря высасыванию «дурной крови»). Коренные жители Америки были глубоко убеждены, что дикие грибы обладают целебными свойствами, однако этот эффект мало чем отличался от воздействия современных наркотиков. Если чайные листья действительно обладают питательными свойствами, то их надо есть свежими, однако в таком виде они не очень вкусные, что говорит само за себя.

В данном случае важно задать себе такой вопрос: возможно, вы любите чай, но любит ли чай вас? Естественные науки отвечают: нет.

Q: Интересно, какую разновидность сыроедения вы считаете самой полезной? Существует много вариантов подобных диет – в том числе с низким содержанием жиров.

A: Могу кратко ответить так: самая полезная диета – та, к которой приспособлен человеческий организм. Я мог бы посвятить отдельную книгу одной этой теме. Другой краткий ответ таков: это диета, которая вызывает одновременно и краткосрочные, *и долговременные* изменения к лучшему в плане здоровья. Однако перед тем, как переходить к подробностям, нужно высказать одно важное замечание.

Многие люди, что вполне понятно, сосредоточиваются на вопросе «Какой стиль питания выбрать?», однако нужно смотреть на питание гораздо шире. Если мы хотим добиться максимального положительного воздействия на здоровье, нужно подходить к осмыслению таких явлений, как диета и физические упражнения, с позиции того, *обеспечиваем ли мы себя всем необходимым для крепкого здоровья – как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе.* Такой образ мысли автоматически подразумевает, что мы *не* употребляем продукты, обременяющие организм, поскольку если основная наша цель – обеспечить своему организму условия для здоровья, это, естественно, означает, что мы не будем употреблять в пищу, к примеру, хлеб,

поскольку тем самым мы лишаем себя возможности есть то, что *действительно* нам нужно. Можно выразить это иначе: поскольку наш организм не нуждается в хлебе, не нужно его есть. Так или иначе мы не будем есть хлеб. Если подобный подход к здоровью применить по отношению, скажем, к физическим нагрузкам, то станет ясно, какой физической активностью нужно заниматься, чтобы обеспечить свой организм всем необходимым для полноценного здоровья и качества жизни, избежав нежелательных последствий. То же верно и в случае других, не менее важных и необходимых составных элементов полноценного здоровья – солнечного света, поддержания водного баланса, сна и т. д.

Поэтому моя точка зрения такова: если вы сосредоточитесь не на конкретной диете, а на обеспечении организма всем необходимым, всё естественным образом встанет на свои места. Ведь теперь, вместо того чтобы слепо следовать определённой диете, вы сначала изучите её, разобравшись, способна ли она удовлетворить *все* ваши потребности в питательных веществах; а «диеты», даже самые полезные из сыроедных диет, обычно на это неспособны. Поэтому нужно придерживаться не «диеты», а «плана питания» – включающего в себя самую полезную диету, самый продуктивный подход к этой диете, а также те питательные компоненты, которые *должны* в ней присутствовать, но по какой-то причине отсутствуют. А поскольку существуют жизненно необходимые питательные вещества, не содержащиеся в пище (витамины D и B12), такой расширительный подход к нашим нуждам гарантирует, что потребность в этих веществах также будет удовлетворена.

Конечно, при таком раскладе приходится гораздо больше задумываться, а некоторые люди не любят, когда приходится думать, а уж тем более изучать все свои предполагаемые действия, но, увы – именно это необходимо сделать, если вы хотите *максимально* повысить вероятность того, что вы избавитесь от болезней, восстановите и сохраните прекрасное здоровье на всю жизнь.

Приведу пример: многие люди придерживаются растительной веганской диеты с низким содержанием жиров и белков, высоким содержанием простых углеводов, в которую входит много фруктов и листовой зелени, полагая, что это «решает все проблемы». И хотя это *действительно* наилучшая диета и именно так люди питались давным-давно, мы, употребляя в пищу «фрукты и листовую зелень», едим совсем не те фрукты и зелень, которыми питались много веков тому назад в условиях дикой природы, где мы собирали их на самом пике свежести, так что в них было оптимальное количество питательных веществ. Поэтому если в диету необходимо внести определённые «коррективы» в связи с подобными моментами, а мы ничего о них не знаем, или, хуже того, нас научили, что нам нужны только «свежие фрукты и листовая зелень», это может воспрепятствовать нашим попыткам решить текущие проблемы со здоровьем (как те, о которых мы знаем, так и те, о которых нам неизвестно) и поставить наше будущее здоровье под угрозу. Поэтому противники компромиссов, стоящие на непоколебимой позиции и, фигурально выражаясь, занимающие круговую оборону, могут сами подвергать себя риску, хотя они с этим не согласятся. Даже когда в основе нашего питания лежит определённое мировоззрение – к примеру, натуральная гигиена, – порой люди неверно истолковывают его принципы, как будто они гласят: «Ничего неестественного, никаких таблеток»; при этом натуральная гигиена, в частности, не исключает употребления нутритивных добавок, а на самом деле она косвенно призывает их принимать для достижения нашей цели – максимальной реализации потенциала здоровья. В таком случае при решении вопроса о нутритивных добавках нам нужно просто применить тот же метод, что и при решении вопроса «Какие фрукты лучше всего есть?». Так мы сможем выяснить, какие добавки – самые лучшие, а каких – раз они «изготовлены промышленным путём» – нужно избегать.

Нужно сказать, что, когда я начинал заниматься своей нынешней практикой, то полагал, будто все дни напролёт только и буду развенчивать мифы, к примеру, миф о том, что «для здоровья нам необходимы молочные продукты, мясо и зерновые»; однако, как оказалось, я

больше времени трачу на то, чтобы просвещать людей по вопросам оздоровления – в том числе рассказываю, что нужно есть, если человек стремится придерживаться здоровой версии сыроедения, – и так происходит потому, что сыроедение само по себе превратилось в индустрию, изобилующую огромным количеством ложной информации, а также наполненную людьми, видящими в нём шанс неплохо заработать и мало задумывающимися о здоровье людей в долгосрочной перспективе.

Теперь, когда я дал некоторые разъяснения, более конкретно отвечу на ваш вопрос о том, какой вид сыроедной диеты является самым полезным. Это такая диета: 1) которой вы будете придерживаться, не отбрасывая избирательно те её компоненты, которые вам не по душе; 2) которая будет удовлетворять вашу потребность в питательных веществах, и если при этом придётся употреблять нутритивные добавки – это нормально; а также 3) в основу которой положены точные научные данные, логика и здравый смысл, а не псевдонаука, субъективные убеждения и мировоззрение отдельных индивидов. В эту диету не должно входить никаких приготовленных (термически обработанных) продуктов. Точка. Почему? Потому что мы говорим о *самой полезной* сыроедной диете. Если вас интересует диета, которая *полезнее* для здоровья, чем ваш привычный рацион, то в неё может входит приготовленная пища – смею надеяться, что только растительная.

Диета, обладающая наибольшей пользой, состоит преимущественно из фруктов, однако из *всех* видов фруктов, а не только из сладких – в том числе из несладких фруктов и фруктов со средним содержанием жиров. Некоторые называют такую диету диетой «низкожировой», но на самом деле в неё входит оптимальное количество жиров (и белков) и в ней преобладают простые углеводы, содержащиеся во фруктах. Содержание жиров в этой диете – в виде процента от общего числа калорий – составит от 5 до 10 %, не более того (что исключает «гурманское» сыроедение). В эту диету также входит *вкусная* листовая зелень (я не называю эту зелень «овощами», поскольку можно легко истолковать это слово неправильно и подумать, будто имеются в виду другие продукты, не столь полезные, как упомянутые выше). Также в подобном питании будет сделан акцент на разнообразии. Впрочем, если в ваше питание входит самая разнообразная пища, но при этом вы месяцами напролёт едите одинаковые блюда, ваш рацион не будет согласовываться с сезонностью некоторых фруктов, а его лучше соотносить с временами года, поскольку «сезонные» фрукты – более свежие, а также поскольку это разнообразит ваше питание.

Нельзя вести разговор о диете, не говоря о том, в какой форме употреблять входящие в неё продукты. Важно есть их в том виде, который минимально нагружает вашу пищеварительную систему, поэтому нельзя бросать в блендер полдюжины разных фруктов, а затем подавать их с другими продуктами как отдельное блюдо. Хотя именно к этому призывают кулинарные книги по сыроедению, это неуважение к своему организму, и, питаясь так, вы в итоге не обретёте крепкого здоровья. К этому случаю подходит старинная поговорка: «Чем проще еда, тем крепче здоровье».

Такой диеты нужно придерживаться независимо от того, насколько вы здоровы. Естественно, можно и нужно её корректировать с учётом определённых проблем со здоровьем, имеющихся у вас в данный момент (к примеру, нужно полностью исключить явные жиры, если вы лечитесь от диабета или кандидоза); возможно, нужно потреблять меньше калорий, чем здоровый человек (поскольку энергия нашей нервной системы функционирует так: чем больше энергии может затрачиваться на исцеление, тем меньше энергии уходит на пищеварение), или вообще ничего не есть в течение некоторого времени – если это требуется для решения проблемы со здоровьем (это так называемое «оздоровительное голодание на воде», которое следует включить в арсенал инструментов по оздоровлению).

Да, и пара слов о тех временах, когда не требовалось знать ничего о питании, ведь допустить ошибку было невозможно – мы просто не могли выбирать. Однако сегодня дела обстоят

иначе. Поскольку велика вероятность того, что мы собьёмся с верного пути, нам нужен хороший проводник, который помог бы выйти на правильную дорогу. Нужно будет выдержать период адаптации – как и в случае с любым другим новым начинанием. Но когда вы его минуете и когда сможете ощутить первые результаты состоявшегося перехода, вы сможете расслабиться и наслаждаться плодами, которые приносит значительное восстановление здоровья.

Q: Мой муж может без проблем есть такие сочетания продуктов, которые, как считается, затрудняют пищеварение; и у него не возникает никаких сложностей. Но если я пробую есть то же самое (ведь мне хочется есть такую же вкусную еду, что и он), то у меня возникают проблемы! В чём здесь дело?

A: Тот факт, что некоторые люди могут есть несочетающиеся продукты и не испытывать проблем с пищеварением, не означает, что их пищеварение идеально. Отсутствие явного дискомфорта во время пищеварения не обязательно указывает на то, что «всё отлично». Да, на людей с плохим состоянием пищеварительной системы, а также на людей с чрезвычайно здоровой, а поэтому обыкновенно чувствительной пищеварительной системой, употребление не идеальных блюд или сочетаний продуктов, скорее всего, повлияет в большей мере, как вы убедились на собственном опыте. Но поскольку здоровье обладает бóльшим приоритетом, чем потакание себе в погоне за удовольствиями, вам лучше постараться избегать тех вредных для здоровья блюд, которые вы любите, но которые не любят вас. Если вы не выдержите и вернётесь к этой привычке, это может послужить для вас прекрасным уроком – в случае, если вы решите руководствоваться полученным опытом в будущем.

Q: Какая диета позволит лучше всего компенсировать не самые здоровые привычки? И какая диета позволит мне не принимать лекарств? Что вы скажете об «Almased»?

A: «Almased» изготавливается из сои, йогурта и мёда; ни один из этих продуктов не встречается в природе. Подумайте, какие продукты были доступны людям давным-давно в той местности, которую населяли наши предки. Имейте в виду, что тогда мы ещё не стали «охотниками и собирателями»: на этом этапе мы были «добывателями» растительной пищи. И мы ели то, к чему были от природы предрасположены. К счастью, бóльшая часть этих продуктов доступна и сейчас, а поскольку пищеварительная система людей с тех пор не изменилась, нам следует и теперь есть ту пищу, к которой мы эволюционно приспособлены. Однако посредством всевозможных ненатуральных продуктов и диет, включающих подобные продукты, вас хотят сбить столку и убедить, что это не так.

Если вы хотите стать настолько здоровым, насколько возможно лично для вас, и таким образом максимально снизить вероятность того, что вам потребуется какое-либо лечение, необходимо вести комплексный здоровый образ жизни. Не существует такого продукта или диетической программы, которые компенсировали бы нездоровые особенности образа жизни. Проблема в том, что многие из современных вредных привычек не считаются вредными, ведь их специально демонстрируют нам в качестве чего-то привлекательного, и люди чувствуют себя отлично благодаря таким привычкам (обратите внимание на девиз ресторанов быстрого питания «Arby's»: «Good Mood Food» («Еда для хорошего настроения»)). Впрочем, одно дело – «чувствовать себя отлично» из-за попадания в организм вредного вещества, стимулирующего выработку гормонов «хорошего самочувствия», и совсем другое – действительно чувствовать себя прекрасно благодаря стабильно хорошему здоровью.

Q: Можно ли получать достаточно витамина E, придерживаясь естественной диеты?

A: Все продукты растительного происхождения содержат некоторое количество витамина Е – одни больше, другие меньше. Орехи и семена изобилуют этим витамином, однако он также содержится в помидорах, манго, киви, папайе, шпинате и другой листовой зелени. Даже в бананах есть витамин Е. В любой пище, содержащей жиры, есть витамин Е, а жиры есть во всех без исключения фруктах и овощах.

Нехватка витамина Е – редкость; обычно курильщики нуждаются в нём больше, чем не курящие люди, и при этом надо отметить, что относительно как потребности в этом витамине, так и норм его потребления нет точных научных данных. Так называемая «рекомендуемая суточная норма» была выведена с ориентацией на менее здорового человека, чем средний веган-сыроед (как правило, сыроеды помимо питания обращают внимание и на другие, не менее важные условия здоровья). Поэтому потребность веганов и вегетарианцев в витаминах может существенно отличаться от потребности в них среднего американца, а потому, возможно, их легче удовлетворить посредством питания. Тогда, поскольку рацион, состоящий преимущественно из сырой пищи, лучше обеспечивает человека биологически доступной формой витамина Е, чем рацион, состоящий преимущественно из приготовленной пищи, с этим витамином не должно возникать проблем. Растворимые в воде витамины и минералы – вот на что нужно обращать внимание, придерживаясь растительной диеты, и отслеживать их потребление, даже если вы питаетесь исключительно неприготовленной пищей, поскольку эти питательные вещества не накапливаются в организме в такой массе, как жирорастворимые вещества.

Q: Говорят, что нужно пить молоко для того, чтобы быть здоровым, и некоторые сыроеды, которые убеждены, что любая пища в приготовленном виде не так полезна, как в сыром, пьют свежее молоко. Что вы об этом думаете?

A: Все млекопитающие, включая людей, приспособлены пить молоко, однако только в детском возрасте. А поскольку молоко всех млекопитающих имеет различный состав (содержит разное количество кальция, магния, белков, жиров и т. д. на единицу веса), представитель каждого вида должен пить молоко своей собственной матери (коровье молоко в этом смысле очень сильно отличается от человеческого).

Изначально молоко коров использовалось для изготовления масла, которое легко хранится (по сравнению с самим молоком) и благодаря которому первым поселенцам нашей страны было легче выживать долгими, жестокими зимами; молоко никогда не воспринималось как самостоятельный напиток. Однако затем его производство превратилось в крупную индустрию. С тех самых пор производители молока пытаются убедить людей, будто молоко укрепляет кости, однако они не могут утверждать этого прямо – на самом деле это не так, и, заяви они об этом, на них подали бы в суд. Поэтому на это лишь намекают. Производители говорят так: «Кальций способствует укреплению костей» (это правда), «Молоко – отличный источник кальция» (это правда, оно содержит много кальция), а затем: «Вы ещё не пьёте молоко?» Вы никогда не услышите фразу: «Молоко способствует укреплению костей», поскольку это не так, однако у людей формируют ложную ассоциативную связь между двумя этими верными утверждениями. Таким образом производителям удаётся формировать общество, убеждённое, что молоко укрепляет кости, хотя это в корне неверно.

Люди не должны получать гормоны из внешних источников, в отличие от истинных хищников (к примеру, львов). Когда я читаю лекцию перед женской аудиторией, то обычно задаю вопрос: «Кто из вас принимает гормоны?» Лишь немногие женщины поднимают руки, поскольку теперь всем известно, что гормонозаместительная терапия небезопасна. Однако затем я спрашиваю: «Кто из вас ест курицу, говядину, свинину, баранину и молочные продукты?» Многие поднимают руки. Тогда я объясняю этим женщинам, что в таком случае они употребляют гормоны. Многих это шокирует; они бы в жизни об этом не подумали.

Дополнительно принимать гормоны не следует, в частности, по той причине, что основная роль многих из них состоит в стимулировании роста клеток. В материнском молоке содержатся гормоны, и благодаря этому ребёнок растёт. Однако если в вашем организме есть канцерогенные клетки (а они есть в любом организме), употребление гормонов роста, в сущности, может способствовать превращению этих клеток в «раковые клетки» в современном понимании этого слова.

Однако вернёмся к теме молока: дети, которых вырастили на диете из неприготовленных овощей и фруктов (и которые не ели продуктов животного происхождения) никогда не пьют «молоко» ни в каком виде; и они вовсе в нём не нуждаются (после отлучения от материнской груди). Да, можно готовить или покупать рисовое или соевое молоко, но поверьте мне, вы не стали бы есть рис или соевые бобы прямо с поля; значит, употреблять в пищу жидкость, получаемую из риса и соевых продуктов – неестественно для человека; и рис, и соя плохо влияют на здоровье. Правда, они не столь вредны, как коровье молоко, однако если ваша цель – полностью компенсировать вред, нанесённый организму за многие годы употребления нездоровой пищи, чтобы вред этот не привёл к какому-нибудь серьёзному диагнозу, тогда ключевым моментом является устранение из вашего рациона любых нездоровых продуктов… и чем раньше, тем лучше.

Вы можете покупать миндальное молоко, но поскольку оно пастеризовано, то уже не содержит никаких питательных веществ, так что, в сущности, это просто органическая жидкость с определённым вкусом. Однако если это именно то, чего вы ищете, – определённо, лучше пить такое «молоко», чем коровье.

Безусловно, у свежего молока есть преимущество перед обработанным (пастеризованным) молоком: оно заключается в том, что в свежем молоке не повреждены молочные белки (их повреждение само по себе является фактором, способным вызвать некоторые аутоиммунные заболевания). Однако, как я люблю говорить, нужно смотреть на всю картину целиком. И если принимать в расчёт все детали, то свежее молоко окажется вредным для употребления продуктом – во многом по тем же причинам, что и обработанное термически. Однако некоторые люди делают упор на преимуществах молока, а иные клянутся, что свежие продукты животного происхождения улучшают их самочувствие. Во-первых, «улучшение самочувствия» – не всегда признак того, что тот продукт, который улучшает самочувствие, также улучшает и здоровье. Во-вторых, если благодаря свежей пище животного происхождения вы чувствуете себя лучше по той причине, что в ней содержится нечто необходимое вашему организму, то ведь это вещество можно получить не только из таких продуктов. Поэтому имеет смысл получать то питательное вещество, которого вам недостаёт, из пищи, не имеющей тех недостатков, что характерны для свежих продуктов животного происхождения. Лёгкое и дешёвое решение не всегда является лучшим.

Поэтому – да: молочные продукты, не прошедшие обработки, а потому не содержащие повреждённые белки (повреждённые молочные белки могут, среди прочего, вызывать диабет и рассеянный склероз), полезны, однако у них всё же есть минусы, которые стоит учитывать. К примеру: за счёт потребления молочных продуктов содержание жиров в рационе поднимается выше полезного уровня (количество жиров в молоке составляет 50 % от общего числа калорий); в молоке содержится избыточное количество белков, пусть и неповреждённых в сыром молоке (количество белков в молоке составляет 21 % от общего числа калорий); в свежем молоке могут содержаться патогены, которые способствуют закислению организма (что может приводить к раку и остеопорозу); в нём содержится избыточное количество кальция, но из-за недостатка в молоке магния кальций становится биологически недоступен для организма; кроме того, для взрослых людей, в сущности, должна быть характерна «непереносимость лактозы», и некоторые люди не могут пить даже свежее молоко, не прибегая к помощи препаратов вроде «LactAid». Поэтому на самом деле вопрос должен звучать так: «Зачем вообще пить коро-

вье молоко? Какая от него польза? И больше ли от его употребления пользы (если она есть), чем вреда?» Эти вопросы игнорируются при обсуждении того, что лучше: свежее или пастеризованное коровье молоко. Один из аргументов, выдвигаемых защитниками свежего молока, заключается в том, что обработанные продукты вредны, а поэтому тот же продукт в свежем виде полезен. Подобный узкий взгляд на вещи не позволяет изучить всю картину целиком. Подход, при котором учитываются все детали – лучший способ решить, стоит включать определённый продукт в свой рацион или нет.

Q: Откуда вообще известно, что люди должны питаться только фруктами и овощами?

A: На своих занятиях я предлагаю четыре ответа на вопрос из серии «Откуда это известно»: из физиологии, сравнительной анатомии, благодаря эмпирическим свидетельствам и благодаря тестам.

С точки зрения пищеварения человеческая **физиология** устроена так, чтобы усваивать наиболее лёгкую для переваривания пищу. Может показаться, что это очевидное утверждение, однако взгляните на различные диеты, которых придерживаются люди, живущие в разных уголках света, и вы увидите, что эти рационы различаются по тому, насколько легко усваивается входящая в них пища. Почему это важно? Потому что чем больше энергии нервной системы вашего организма (иначе говоря, нервной энергии) используется для пищеварения, тем меньше энергии остаётся на другие задачи – такие как исцеление организма или предотвращение заболеваний. С учётом того, что у каждого животного на планете есть своя специфическая видовая диета, или тип рациона, взгляните на диеты, характерные для людей (их более 100), и вам станет ясно, что для человека употребление пищи является чем угодно, только не инстинктом. Поэтому если мы хотим есть то, что на самом деле эволюционно приспособлены употреблять в пищу для того, чтобы иметь оптимальное здоровье, необходимо использовать логику, здравый смысл и некоторые научные данные – чтобы выяснить, что это за пища. А с физиологической точки зрения наша пищеварительная система лучше всего приспособлена для фруктов и зеленолистных овощей со средним или высоким содержанием воды, которые нужно употреблять в цельном виде, без термической обработки и неповреждёнными (не приготовленными).

Из такой науки, как **сравнительная анатомия**, мы знаем, что, хотя лошади, ослы, мулы и зебры внешне выглядят по-разному, в плане внутреннего строения они существенно не отличаются друг от друга, и в одинаковых ареалах обитания они будут питаться одинаково. Обыкновенно считается, что шимпанзе – наиболее близкие родственники человека среди животных, но это не так. По хромосомному набору мы сходны с шимпанзе примерно на 92,4 %, однако обезьяны бонобо генетически нам ближе: они больше похожи на человека и куда «благовоспитаннее» шимпанзе, к тому же они гораздо чаще, чем шимпанзе, ходят на двух ногах, а их организм лучше приспособлен к прямохождению (поэтому я удивляюсь каждый раз, когда появляется новый документальный фильм, где говорится: «Шимпанзе, наши ближайшие родственники…»). Я пришёл к выводам относительно того, какая пища мне подходит, ещё до того, как узнал о бонобо, поэтому, естественно, меня приятно удивило, что я питаюсь точно так же, как они. Да, некоторые «анти-сыроеды» расскажут вам, что бонобо едят животных, однако это происходит в ситуациях, когда я бы тоже так поступил, хотя обычно не ем мяса. Доподлинно известно, что гиппопотам является травоядным животным, однако, чтобы выжить, он может съесть мясо, как поступил бы и я. Итак, в силу одного того факта, что наблюдаются случаи употребления животной пищи гиппопотамами, мы не относим их к всеядным. (И, кстати говоря, у всех всеядных животных есть предпочитаемый рацион, то есть пища, которую они по возможности ели бы круглый год, 7 дней в неделю, 24 часа в сутки. И только когда им не

удаётся так питаться, они могут есть другую пищу, чтобы выжить, в отличие от не-всеядных животных, которые могут есть только определённую пищу).

С **эмпирическим свидетельствами** сложно спорить, хотя они и не являются «научными» в истинном смысле слова. Если наш организм приспособлен к употреблению продуктов животного происхождения (сырых яиц, молока, внутренних органов), почему здоровье человека существенно улучшается, когда он не употребляет мяса; почему люди чувствуют себя лучше, когда едят неприготовленные фрукты и листовую зелень? Существуют люди, которым кажется, будто им на пользу также идёт употребление свежих продуктов животного происхождения. Мой опыт общения с такими людьми, которых я консультировал лично, а также рассказы о них, показывают, что отчасти эти люди действительно лучше себя чувствуют, включая подобные продукты в свой рацион. Это происходит по следующим причинам: диета из овощей и фруктов, которой они придерживаются, является *несбалансированной*; они придерживаются неправильной сыроедной диеты (скажем, в ней слишком много жиров или недостаточно углеводов); они испытывают эффекты детоксификации, или «чистки» организма; делают упор на диете, состоящей из конкретных продуктов, а не на комплексном плане питания, учитывающем питательность или стимулирующее и гормональное влияние продуктов. Я оцениваю эффективность того или иного питания не столько по тому, как человек себя чувствует, сколько по тому, улучшается его здоровье на самом деле или ухудшается (а это не всегда видно невооруженным глазом).

И я должен подчеркнуть, что – поскольку многие люди, в сущности, только спустя десятилетия узнают, действительно ли плодотворен их образ действий, – следует в большей мере полагаться на логику, здравый смысл и данные науки, а эмпирические свидетельства, подвергнутые основательному исследованию, – это надёжный инструмент из научного арсенала. Нет ничего плохого в мировоззрении, основанном на принципе: «Делай то, что приносит тебе пользу», однако, строго говоря, вы не узнаете, действительно ли полезна для вас та или иная диета, пока не увидите, что благодаря ей вам удалось избежать серьёзного диагноза. Если спустя тридцать лет вам *поставят* такой диагноз, вы не сможете вернуться назад во времени и сказать: «Теперь попробую-ка отказаться от свежего молока и яиц» или «Теперь попробую употреблять *меньше* жиров и *больше* углеводов».

Вот некоторые **тесты**, в основу которых положен здравый смысл: пища, к употреблению которой человек приспособлен, должна успешно их проходить.

Тест на естественность: Продукт можно съесть в том виде, в каком он произрастает в природе, нет необходимости его обрабатывать, и в свежем, естественном виде он приятен на вкус.

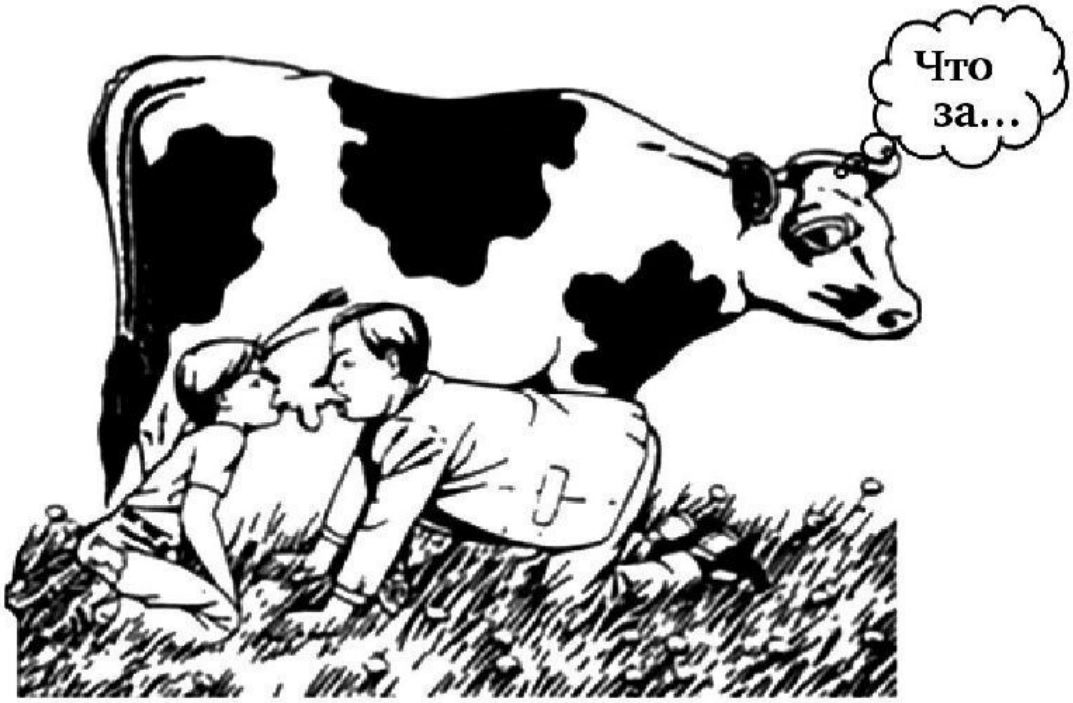
Тест на привлекательность внешнего вида: Почувствовав голод, отправьтесь в зоомагазин и посмотрите на кроликов, а затем зайдите во фруктовую лавку и посмотрите на фрукты. От чего у вас потекли слюнки, и что вам захотелось съесть?

Тест «Можно ли полноценно жить, питаясь этим продуктом?»: Результаты этого теста будут известны лишь со временем. Очевидно, существуют многочисленные виды питания, позволяющие людям выживать, однако выживание и процветание, или полноценная жизнь, – две совершенно разные вещи. Так, расхождение между ними может проявиться в виде серьёзного или не очень серьёзного диагноза (а также в виде очень разного качества жизни).

Тест «Можно ли наесться этим продуктом?»: Проведите этот тест для следующих продуктов: бананы, лук, дуриан, перец чили, манго, чеснок – и вы поймёте всё сами. Правда, невозможно приготовить блюдо из витамина D, который я принимаю зимой, но, полагаю, вы уловили смысл данного теста.

Тест на раздражение: Слизистые покровы внутри вашего носа и под веками во многом напоминают внутренние ткани вашего организма; различие состоит лишь в том, что на первых присутствуют болевые рецепторы. Поэтому если вы не знаете, стоит ли включать определённый продукт в свой рацион, попробуйте подвергнуть эти зоны его воздействию. Бананы не вызовут нежелательной реакции, как и бóльшая часть фруктов и листовой зелени (даже апельсины не заставят вас чихнуть), однако лук или острый перец вызывают раздражение носа и глаз, а значит, они вызовут раздражение и внутри организма, разве что вы не будете их столь явственно ощущать в силу естественной местной «анестезии». Да, конечно, я не предлагаю вам действительно проводить такой тест, но, полагаю, мне удалось пояснить свою мысль.

Тест «Не выглядит ли это абсурдно?»:



Молоко — естественный продукт?

Ваш вопрос «Откуда известно, что мы должны есть только фрукты и овощи?» мне понравился, и здорово, что вы задаётесь вопросами. Истина существует, и единственный способ её найти – не переставать задаваться вопросами.

Q: Мой муж говорит, что есть только фрукты и овощи – глупость, поскольку люди адаптировались к употреблению мяса и приготовленной пищи. Прав ли он?

A: Точно установлено, что люди, как и большинство видов животных, появились не повсюду на земном шаре: мы начали свой эволюционный путь в местности, очень близкой к экватору. По определённой причине мы перекочевали в широты, в которых мы не могли сохранять свой изначальный способ питания. Поэтому, чтобы выжить, мы научились определённым приёмам выживания – в том числе разобрались, как можно питаться доступной, пусть и биологически не подходящей нам пищей. Тот факт, что мы можем есть нечто, позволяющее

нам выжить, не означает, что мы можем полноценно жить и процветать на таком питании. Вы можете спросить об этом Моргана Сперлока, который пробовал питаться исключительно едой из «McDonalds»; если бы он продолжил свой эксперимент, то, очевидно, преждевременно умер бы от какой-нибудь болезни, которую, конечно, можно было предотвратить. И я не думаю, что кто-нибудь всерьёз возьмётся утверждать, что если мы продолжим в огромных количествах потреблять вредную пищу, то в какой-то момент человеческой истории мы к ней адаптируемся, так что она перестанет быть для нас столь же вредной, как сейчас.

Большинство болезней, от которых умирает современный человек, можно предотвратить, однако люди думают иначе – ведь нас убеждают, будто причины мучающих нас болезней неизвестны, а раз мы не знаем их причин, как можно их предотвратить? Однако причины болезней *известны*, просто информация эта не является достоянием широкой общественности (по достаточно веским причинам). Как тогда людям, страдающим от так называемых «неизлечимых» заболеваний (таких, как астма и диабет) удаётся избавиться от них, просто начав вести здоровый образ жизни? Из моего опыта очевидно, что мне не требуется медицинское образование, чтобы помогать людям решать эти проблемы: кстати говоря, медикам (в нашей стране) не рассказывают о реальных причинах этих нарушений, а также о том, как лучше всего от них избавиться.

Если мы действительно адаптировались к тому типу питания, на который перешли, и он не менее полезен для нас, чем первоначальный видовой рацион, как тогда объяснить различные хронические, дегенеративные заболевания, с которыми люди сталкиваются в наши дни? Безусловно, пестициды, гормоны и другие химические вещества, попадающие в нашу пищу, увеличивают количество токсинов, являющихся одним из факторов, способствующих ухудшению здоровья современных людей; однако почему тогда здоровье людей улучшается, когда они отказываются от типичного американского питания в пользу диеты, которая стоит ближе к нашему первоначальному питанию (свойственному человеку до того, как он полностью освоил огонь)? Но даже если крупы, мясо и молочные продукты, которые вы употребляете в пищу, произведены органическим путём и не содержат гормонов и пестицидов, для вашего здоровья всё же будет полезнее рацион, целиком состоящий из неприготовленной растительной пищи.

Человеческое тело обладает ограниченной способностью приспосабливаться к неестественной среде. Когда мы стали носить большее количество одежды, чтобы не умереть от холода, и стали обитать в широтах, где солнце светило не так сильно, как там, откуда мы произошли, цвет нашей кожи стал светлее, чтобы она могла лучше воспринимать ультрафиолетовые лучи и получать необходимое количество витамина D. Однако даже несмотря на такую адаптацию многие люди всё же испытывают дефицит витамина D, поэтому очевидно, что действие этого адаптивного механизма ограничено. Да, и если бы я, обладая цветом кожи, характерным для жителя холодного климата, переселился в тропики, мне пришлось бы осторожнее относиться к пребыванию на солнце, чем аборигенам этой местности с гораздо более тёмной кожей, чем у меня. И если бы мои потомки в течение многих поколений оставались бы в этой местности, то, в конце концов, тон их кожи стал бы гораздо темнее, чем у меня сейчас.

А поскольку пищеварительная система современного человека всё ещё настроена на растительную диету (она практически не отличается от пищеварительной системы тех приматов, которые продолжают жить в Африке и в своей естественной среде обитания до сих пор питаются фруктами и листовой зеленью), мы и теперь должны есть пищу, к которой приспособлен наш организм, независимо от места нашего проживания. Да, человек может питаться почти исключительно китовым жиром, поскольку и в наши дни некоторые люди круглый год живут в местности, где этот жир – единственный источник пищи, и у него будут дети, которые будут питаться исключительно китовым жиром, однако пищеварительная система их потомков волшебным образом не изменится и не станет больше походить на пищеварительную систему

белого медведя, чем человекообразной обезьяны; они просто будут выживать, а не полноценно жить, и не реализуют заложенный в них генетический потенциал здоровья и долголетия.

Поэтому один лишь тот факт, что мы стали употреблять другую пищу и едим её в течение длительного – по нашим меркам – промежутка времени, не означает, что наш организм адаптировался к этой пище. Пример некоторых европейцев, которые «адаптировались» к постоянному употреблению молочных продуктов – что явствует из того, что они не выказывают симптомов непереносимости лактозы, – не является признаком подлинной адаптации. Если бы мы действительно адаптировались к употреблению мяса, зерновых и молочных продуктов, у нас не только не возникало бы несварения желудка, но мы также могли бы есть эти продукты без негативных последствий для здоровья, чего, очевидно, не происходит. Если кто-либо по современному определению не страдает «непереносимостью лактозы», это ещё не означает, что, потребляя молочные продукты в большом количестве, этот человек будет жить полноценной жизнью и излучать здоровье; он по-прежнему будет всего лишь выживать.

Q: Я читал, что различия в обмене веществ не играют важной роли, если придерживаться сыроедной диеты, однако вы утверждаете, что при таком питании индивидуальный тип метаболизма имеет значение. Не могли бы вы пояснить свою позицию?

A: Существуют люди, которые, подобно мне, могут потреблять 4 000 ккал в день и сжигать всего лишь 2 500 ккал; при этом они остаются стройными и не набирают лишнего веса. Обмен веществ у таких людей совсем не такой, как у тех, кто может набрать вес, съев 1 500 лишних килокалорий в сутки. И не премину отметить, что людям с «быстрым обменом веществ» важно питаться в соответствии с чувством голода, чтобы не переедать, – не потому, что они могут набрать вес (чего не произойдёт), а потому, что это ужасная и пустая трата нервной энергии организма на переваривание ненужной пищи, а также ненужная и пустая трата еды (хотя, придерживаясь 100-процентной сырой растительной диеты, переедать сложнее, чем придерживаясь стандартной американской диеты, поскольку количество калорий на единицу веса в этих диетах различно). У людей с «медленным обменом веществ», перешедших на сыроедение, есть то преимущество, что они могут определить, не переедают ли они, просто взглянув на весы, поэтому вес таких людей будет держаться в норме, даже если они не будут стараться есть только при возникновении чувства голода. Вот какую роль обмен веществ может играть для человека, придерживающегося здорового питания.

Q: Я слышал, что человек может потерять слишком много веса, перейдя на питание свежими фруктами и овощами, так что же в этом хорошего?

A: Вопрос веса может представлять проблему для некоторых людей, но он перестанет быть таковым, как только вы вооружитесь необходимой информацией. Зачастую общество определяет, что нам считать «адекватным» весом или внешним видом тела. Когда люди, которые переходят на более здоровое питание, обращаются ко мне с жалобами на то, что они стали «слишком худыми», я всегда спрашиваю: «Как вы себя чувствуете?» Если с энергией у них всё в порядке (или даже её уровень выше, чем когда-либо прежде), то беспокоиться не о чем. Зачастую, когда организм неожиданно начинает получать вещества, необходимые для улучшения его состояния, он избавляется от большого количества жировой ткани, чтобы удалить накопленные в ней токсины. Затем он постепенно восстановит необходимое количество жировой ткани (обыкновенно меньшее, чем прежде). Поэтому у некоторых людей вес на какое-то время снижается, становясь ниже нормы. Если вы сохраняете активность и потребляете достаточно пищи, чтобы заниматься своими ежедневными делами, вас не должен беспокоить такой временный недостаток веса. Однако, если вы употребляете недостаточно пищи для поддержа-

ния своего уровня активности, тогда, очевидно, вы будете терять килограммы и испытывать дефицит веса.

Людям, нормализовавшим процент жировых отложений в своём организме, кажется, что они весят мало, отчасти по той причине, что у них недостаточно развиты мышцы. Однако их мышцы были недостаточно развиты ещё до того, как они избавились от избытка жировой ткани, – они просто не могли этого заметить, поскольку содержание жира в их организме было выше нормы. Поэтому необходимо уделять внимание не только избавлению от избыточной жировой ткани, но также тому, чтобы в необходимой мере нарастить мышечную массу. Даже небольшого улучшения мышечного тонуса достаточно, чтобы это положительно сказалось на фигуре. И если вы одновременно занимаетесь повышением тонуса мышц и избавляетесь от избыточного жира, ваша фигура определённо изменится. При этом на весах в вашей ванной будет отображаться практически та же цифра, что и раньше (если, конечно, вы не избавились от огромного количества лишнего жира).

Поскольку в здоровой диете, состоящей из богатых клетчаткой фруктов и овощей с высоким содержанием (большим объёмом) воды, содержится меньше «калорий на единицу веса», чем в более богатой калориями пище, входящей в стандартную американскую диету, нередко люди неосознанно недоедают, если оценивают насыщение по «объёму пищи». Это значит, что, переходя с нездоровой диеты на относительно здоровую, нужно иметь в виду, что вы переходите на питание, предполагающее куда бóльшие объёмы пищи; поэтому поначалу вы нередко будете ощущать, что ваш желудок «набит до отказа» (пока он ещё не восстановил свою давно утраченную эластичность – способность растягиваться, чтобы приспособиться к диете, содержащей больший объём пищи). И вам, возможно, придётся некоторое время привыкать к тому, как начинает «выпирать» ваш живот после употребления фруктов в полезном объёме, однако это будет длиться недолго, и ваш живот снова станет плоским, как только пища «двинется дальше». А если вы поработаете над своей осанкой и тонусом мышц живота, это станет ещё менее заметным.

Сделаю ещё одну, последнюю оговорку: в случае ненамеренного, но существенного недоедания (связанного с тем, что диета, подразумевающая большие объёмы пищи, для вас в новинку) убедитесь, что получаете достаточно питательных веществ. А лучший способ это сделать – включить в свой рацион высококачественные нутритивные добавки. В связи с тем, что качество современной сельскохозяйственной продукции далеко не идеально, это благоразумно будет сделать, даже если вы получаете необходимое количество калорий из той пищи, которая входит в ваш рацион.

Что касается стремления ограничить потерю веса – то есть когда вы принимаете сознательное решение, что не хотите терять более N килограммов по причине того, что вас не устраивает, как вы будете выглядеть, – я могу лишь сказать, что если вашей целью является превосходное здоровье, то будьте готовы потерять любой вес, который ваш организм сочтёт нужным сбросить, и научитесь радоваться любому новому «постоянному весу», на котором он в итоге остановится (если при этом вы полноценно питаетесь). Опять же, на то, как вы будете выглядеть в зеркале и в глазах других людей, повлияет, решите ли вы проблему неразвитости мышц (также это повлияет на то, сколько в целом у вас будет жизненной энергии). Все эти факторы нужно учитывать, размышляя о своём внешнем виде.

Q: Правда ли, что ферменты в продуктах питания погибают при температуре 43 °C? И нужны ли они нам вообще? Различаются ли как-либо ферменты в сырой и живой пище?

A: Что касается гибели ферментов при термическом воздействии, то, как я понимаю, при температуре ниже 43 °C они никак не повреждаются и не разрушаются. Имейте в виду, что в некоторых регионах мира в жаркое время года температура может подниматься до этой

отметки. Когда температура поднимается выше, она довольно быстро начинает воздействовать на продукты. Сначала подвергаются воздействию самые «нежные» составные элементы пищи – такие как ферменты и определённые витамины. Более устойчивые элементы, такие как белки, остаются невредимыми, пока температура не поднимется примерно до 51 °С.

Спорный вопрос в связи с «теорией ферментов» заключается в том, должны ли вообще ферменты содержаться в пище (нужны ли они для пищеварения). Некоторые утверждают, что растительные ферменты необходимы растениям, а наш организм самостоятельно вырабатывает ферменты, необходимые для пищеварения. Однако хотя было доказано, что это не так, подобная точка зрения продолжает существовать, и поэтому в своих лекциях я прошу – когда перечисляю примеры разрушительного влияния термической обработки на пищу – не затрагивать аргумента, связанного с «разрушением ферментов», дабы меня не втянули в спор; вместо этого я просто сосредоточиваюсь на семи других неоспоримых аргументах.

Существует «теория пищеварительных ферментов, содержащихся в сырой пище», согласно которой от рождения мы обладаем ограниченным объёмом ферментов, и когда они иссякают, наше состояние быстро ухудшается. Такой позиции придерживался Эдвард Хоуэлл, однако я не могу принять его точки зрения лишь потому, что она логична. Более вероятно, что по мере старения у нездоровых людей снижается способность вырабатывать ферменты, поскольку они десятилетиями излишне перегружали эту функцию, питаясь приготовленной (не содержащей ферментов) пищей.

И я не согласен с теми пропагандистами сыроедения, которые продвигают этот тип питания, исходя только из пользы «живых ферментов» и утверждая, что «во время приготовления пищи ферменты погибают», а потому теперь пища является «мёртвой». Я не характеризую свежую пищу подобным образом; не говорю, что она «живая» или «мёртвая» (так можно описывать животных). Я говорю не о «мёртвой», но о «повреждённой» пище – это более точное описание. И поэтому мне не по душе этот ярлык «живой пищи». Так что самое главное в сыроедной диете – вовсе не ферменты, хотя некоторые апологеты сыроедения хотели бы убедить людей в обратном.

Исследование, проведённое мной, показывает, что ферменты, содержащиеся в употребляемых нами фруктах и овощах, действительно могут быть полезны. И если мы готовим свою еду, эти ферменты разрушаются, и тогда организму приходится вырабатывать пищеварительные ферменты, чтобы переварить пищу; на их выработку перенаправляются силы, затрачиваемые на выработку метаболических ферментов, необходимых для других процессов – к примеру, для решения проблемы роста раковых клеток. Но поскольку вокруг этого вопроса существует много споров и противоречивой информации, я придерживаюсь позиции, что лучше не расхваливать ферменты в качестве довода в пользу употребления неприготовленной пищи, особенно когда существует множество других убедительных причин не обрабатывать её термически – причин, не до такой степени спорных.

Также интересно отметить, что организм не может вырабатывать пищеварительные ферменты, которые бы переваривали продукты так же хорошо, как ферменты, входящие в состав самих продуктов. Это приводит к тому, что в организме остаются не до конца переваренные жиры, белки и крахмалы, засоряющие пищеварительный тракт и артерии. И как я уже говорил, это отвлекает организм от производства метаболических ферментов, необходимых для исправления повреждений клеток. Тот факт, что органы, вырабатывающие ферменты, вынуждены выполнять «двойную работу», объясняет, почему они увеличены (по сравнению с их размером у сыроедов) у людей, употребляющих приготовленную пищу, – дело в перегрузке этих органов. А теперь немного эмпирических свидетельств.

У некоторых людей улучшается пищеварение, если они употребляют пищеварительные ферменты в форме пищевых добавок вместе с приготовленной едой. Это указывает на то, что

выгоднее не уничтожать ферменты, уже содержащиеся в пище, подвергая её термической обработке.

Так что я утверждаю, что, поскольку пищеварительные ферменты нужны нам для правильного переваривания пищи, будет гораздо лучше, если мы сможем получать их из еды, так что нашему организму не придётся их вырабатывать в полном объёме. Однако, опять же, это не «главная» причина, по которой стоит есть необработанную сырую пищу.

Q: Я ем только фрукты и зеленолистные овощи, и когда я ввожу данные о своём питании на сайте *Fitday.com*, количество кальция иногда оказывается ниже RDA (рекомендованной суточной нормы, далее РСН. – *Прим. ред.*). Не подумал бы, что, следуя такой диете, можно получать недостаточно кальция, однако, когда вижу, что показатели «ниже нормы», у меня возникает своеобразный негативный рефлекс.

A: Необходимо иметь в виду, что многие цифры и диапазоны значений, установленные для анализов крови и в РСН, неприменимы к здоровым людям; они применимы только к людям с неполноценным здоровьем – это связано с тем, что потребность здорового человека во многих питательных веществах может быть ниже, чем у человека, чей организм работает сверхурочно, чтобы справиться с многочисленными повреждениями, перегрузками и состояниями, ведущими к заболеваниям. Некоторые из рекомендованных суточных норм «политически ангажированы»: это значит, что в их основе лежат не одни лишь данные по физиологии человека, как это должно было бы быть в идеале. Если же этого вам мало, то некоторые нормы потребления умножаются на определённый коэффициент: это позволяет учитывать потерю питательных веществ во время приготовления пищи (да, учёные-диетологи прекрасно знают, что происходит с питательными веществами, когда они подвергаются термической обработке… просто эта информация не просачивается в широкие массы, поскольку это негативно сказалось бы на прибыли многих именитых продуктовых корпораций и даже на экономике в целом). Поэтому если вы не готовите (не повреждаете) пищу, которую едите, стоит это учитывать. И заключительный штрих: некоторые суточные нормы потребления являются лишь научными предположениями.

Однако, если говорить о кальции, дело этим не заканчивается…

Недавно «Британский медицинский журнал» (British Medical Journal) опубликовал удивительные результаты, касающиеся употребления кальция и риска переломов костей [BMJ 2011; 342: d1473]. В этом долгосрочном исследовании, в котором приняли участие более 60 000 женщин из Швеции, родившихся с 1914 по 1948 годы, на протяжении девятнадцати лет отслеживалось потребление кальция и фактические случаи переломов; и оказалось, что среди тех женщин, которые употребляли наибольшее количество кальция, – они составляли одну пятую от общего числа женщин – количество переломов было выше!

Ведущий автор исследования, Майкл Розенбаум, врач, даёт такой комментарий: «Потребление кальция в больших объёмах может возыметь обратный эффект и увеличить риск переломов. Большие дозы кальция на самом деле могут снизить способность костей перестраиваться или менять форму – способность, необходимую для сохранения их прочности. Кость, которая не проходит перестройку, может со временем стать хрупкой и более склонной к переломам».

Я люблю объяснить это так: плотные кости (их плотность можно определить посредством сканирования костной ткани) могут быть хрупкими, а потому более подверженными переломам, чем менее плотные кости, которые являются крепкими и способны при давлении немного сгибаться, а не ломаться. Поэтому снимки плотности костей не дают полноценного представления об их здоровье.

Доктор Майкл Розенбаум и его команда были удивлены результатами этого исследования, хотя в них нет ничего удивительного, учитывая то, что известно о кальции. Однако меди-

кам известно лишь то, чему их научили, а во время учёбы они не получают полезной и корректной информации о питании (та информация о питании, которой их *обучают*, выгодна производителям пищи животного происхождения, а не широкому кругу её потенциальных потребителей).

Полученные результаты не поразили бы исследователей настолько сильно, если бы они знали, что:

– «Даже употребляя 1 400 мг кальция каждый день, человек может ежегодно терять до 4 % своей костной массы, если придерживается диеты с высоким содержанием белка» [Американский журнал клинической диетологии (American Journal of Clinical Nutrition). 1979. 32 (4)];

– «Из-за увеличения потребления белка на 100 % потеря кальция может удваиваться» [Журнал по диетологии (Journal of Nutrition). 1981. 111 (3)];

– «Было продемонстрировано, что употребление кальция не выполняет защитной функции и не предотвращает переломов костей. Фактически среди тех людей, которые употребляли наибольшее количество кальция, наблюдался более высокий процент переломов, чем среди тех, кто употреблял его в меньших объёмах» [Международный журнал по кальцифицированным тканям (Calcified Tissue International). 1992. 50];

– «Не существует значимой связи между потреблением молока подростками и риском переломов во взрослом возрасте. Данные указывают на то, что частое употребление молока и высокое содержание кальция в диете женщин среднего возраста не обеспечивает защиты от переломов бедра или плеча… у женщин, получавших большее количество кальция из молочных продуктов, существенно увеличились риски переломов шейки бедра, в то время как при потреблении кальция в таком же объёме, но из других источников увеличения рисков перелома не наблюдалось» – 12-летнее исследование Гарвардского университета, в котором приняли участие 78000 женщин [Американский журнал общественного здоровья (American Journal of Public Health). 1997. 87];

– «Установлена связь между употреблением молочных продуктов, особенно в возрасте 20 лет, и повышенным риском перелома бедра… метаболизм пищевого белка приводит к повышению содержания кальция в моче» [Американский журнал эпидемиологии (American Journal of Epidemiology). 1994. 139].

Большинство людей покупаются на так называемый «миф о кальции» и не сознают, что остеопороз и истончение костей можно предотвратить, но не за счет употребления больших количеств кальция.

Вот ещё одна цитата:

> «Миф о том, что остеопороз вызван дефицитом кальция, был создан, чтобы повысить продажи молочных продуктов и кальциевых добавок. В нём нет ни грамма истины. Американские женщины относятся к числу самых активных потребителей кальция в мире, и при этом среди них наблюдается едва ли не самый высокий процент заболеваемости остеопорозом. И если они будут употреблять ещё больше молочных продуктов и кальциевых добавок, это ничего не изменит».
>
> *– Доктор Джон МакДугалл.*

Q: Я придерживаюсь фруктово-овощной диеты, и мои ужины стали казаться мне скучными; что можно предпринять в этом случае?

A: Довольно часто люди, как и вы, говорят, что им надоедает их однотипная еда. Необходимо время, чтобы привыкнуть к новому типу питания. Естественно, ваше подсознание сравнивает то, что вы едите сейчас, с тем, как вы привыкли питаться. Могу искренне посоветовать вам следующее: приобретите видеокурс Эллен Ливингстон (Ellen Livingston), инструктора по оздоровлению, – «Простая и здоровая сыроедная кухня: Основные рецепты и планирование меню для успешного питания» (Simple'n Healthy Raw Cuisine: Recipe Basics and Menu Planning for Success).

В своём двухчасовом видео Эллен раскрывает многочисленные секреты, позволяющие достичь успеха в сыроедении, разъясняет принципы сочетаемости продуктов, а также демонстрирует 17 рецептов вкусных блюд. Её фильм целиком посвящён тому, как готовить простые сыроедные блюда, так что вам, скорее всего, удастся обнаружить в нём некоторые хорошие идеи, которые помогут вам проникнуться большим интересом к своему питанию и легче пройти переходный период. Когда вы освоите сыроедную кухню и станете лучше понимать свой организм – то, какой еды *он* хочет, – ужин будет приносить вам такое же удовольствие, как и прежде.

Q: Один человек утверждает, что всеядные животные также могут помимо растительных продуктов есть продукты животного происхождения, но вы говорите, что лучше вообще не употреблять такой пищи…

A: «Ключевую роль при обсуждении человеческого питания играет понятие *всеядности* — всеядных животных определяют как тех, которые способны есть любую пищу, а если говорить о способах её добычи и поедания, они не отличаются особенностями, характерными только для хищников или травоядных; их также определяют как животных, способных потреблять (и потребляющих) как животный, так и растительный белок. Они в основном питаются от случая к случаю (выживают, питаясь, чем придётся) и отличаются менее специализированными анатомическими и физиологическими особенностями, особенно это касается челюстного аппарата (зубов). Все существующие свидетельства указывают на то, что в плане питания человек всеяден, и его диета включает в себя мясо». – Джон МакАрдл, доктор наук.

В противовес распространённому убеждению, «всеядность» означает всего лишь то, что данное животное *способно* есть разные виды пищи, чтобы выжить, в отличие от «моноедов», которые способны есть только пищу одного вида, и если им не удаётся в течение длительного времени отыскать такую пищу, их ждёт голодная смерть. Однако у всех всеядных животных есть «оптимальная диета», которой они по возможности придерживались бы круглый год, семь дней в неделю, круглыми сутками. Только когда у них нет возможности найти оптимальную пищу, чтобы выжить, они *могут* есть другую пищу. Однако выживание – не то же самое, что полноценная жизнь и процветание; именно такая жизнь ожидает животных, если они будут придерживаться оптимальной диеты. Поэтому всеядность не означает, что мы обладаем способностью есть самую разную пищу и переваривать (употреблять) её одинаково успешно, и что все виды пищи, съедобные для всеядного животного, оказывают на его здоровье одинаковое воздействие.

Q: Есть ли какой-либо смысл в различных диетах по группе крови?

A: Когда я впервые услышал об этой идее, то спросил себя: как я могу выяснить, есть ли в ней хоть доля истины? У меня в подвале нет лабораторного оборудования стоимостью в миллионы долларов, и я не могу проводить десятки плацебо-контролируемых слепых исследований, так что я обратился к логике и здравому смыслу (я нахожу их чрезвычайно полезными). Я задался вопросом, встречаются ли у других человекообразных обезьян (надсемейство гоминоидов, к которому мы принадлежим) различные группы крови. Ведь если это так и их питание не зависит от определённой группы крови, это многое скажет о том, стоит ли нам

питаться таким образом. Итак, как выясняется, у других приматов *встречаются* различные группы крови. В сущности, у них встречаются те же группы крови, что и у нас. Хм.

Вывод таков: именно пищеварительная система животного, а не его группа крови, диктует, чем оно должно питаться. Тот факт, что кто-то приводит какие-то доводы в пользу питания в соответствии с определённой группой крови, совершенно не означает, что всё это не является полной чепухой. Люди находят аргументы и в пользу того, что курение полезно для пищеварения, детские смеси лучше материнского молока, а острый перец чили – лучшее средство для очищения крови.

Q: Я читал, что не следует ждать до тех пор, пока проголодаешься, чтобы поесть, однако вы утверждаете, что неплохо бы дождаться появления голода, и только тогда есть. Почему?

A: Некоторые преподаватели в области здоровья рекомендуют не ждать, пока вы проголодаетесь, – и на это есть причины. Когда новичок, впервые сталкивающийся с подобной диетой, перед едой ожидает наступления голода, могут произойти три вещи:

1) он может не распознать истинного голода, предполагая, что это будет урчание в желудке или неявная боль и думая, что эти ощущения называются «голодными болями» (но это не так; это голодные спазмы, «физическое ощущение»), а потому человек может недоедать, ожидая появления ощущений, которые так и не возникнут;

2) если здоровье этого человека не идеально, механизм голода (и другие сигнальные системы) могут функционировать не на 100 % корректно, так что он может почувствовать голод лишь тогда, когда уже давно надо было поесть;

3) если организм этого человека отчаянно пытается предотвратить развитие заболевания, потенциально опасного для жизни, и стремится добиться того, чтобы человек не ел или организм мог тратить максимальное количество нервной энергии на излечение, – и при этом человек неожиданно решает дожидаться появления голода и только затем есть, вместо того, чтобы питаться в соответствии с графиком, как он делал раньше, – чувства голода может не появляться у него в течение нескольких дней и даже недель. И хотя прислушиваться к своему организму – хорошая идея, возможно, это не самый лучший период, чтобы отказываться от еды, поскольку неизбежна последующая потеря веса (организм начинает извлекать энергию из запасов жировой ткани, и токсины, накопленные в этой ткани, станут оказывать воздействие на весь организм и могут даже перегрузить печень и почки). Так что, возможно, идти навстречу своему организму и предоставлять ему полный физиологический отдых (какое-то время не есть вообще) лучше после того, как вы уверенно перейдёте на более здоровое питание и хорошо освоите эту практику.

Некоторые преподаватели в области здоровья не рассказывают о вышеприведённых моментах в своей программе обучения – либо потому, что сами о них не знают, либо потому, что считают это слишком продвинутым материалом, который новичкам не нужно знать, так что они просто дают рекомендацию: «Ешьте, не ожидая появления чувства голода». А некоторые преподаватели знают, что многие люди, недавно перешедшие на питание фруктами и листовой зеленью, имеют склонность недоедать, а значит, начнут испытывать дефицит веса и питательных веществ, из-за чего могут перейти на другую оздоровительную диету; по этой причине преподаватели также предпочитают давать простую и ясную рекомендацию – ешьте, не дожидаясь чувства голода.

Но позвольте спросить, если вы едите, не дожидаясь появления чувства голода, как вы узнаёте, когда принимать пищу? Нет ничего зазорного в том, чтобы приблизительно высчитывать, в каком количестве калорий в сутки вы нуждаетесь (исходя из вашего идеального веса, возраста и уровня физической активности), но каким образом вы в итоге получаете эти калории из пищи? Неужели нужно делить количество калорий на три или четыре приёма пищи и

вычислять, сколько продуктов приходится на каждый приём? Для меня это звучит чересчур запутанно, так что я стал подходить к питанию иначе, стремясь полагаться на подсказки своего организма в отношении того, когда и что мне есть.

На случай, если вам как-либо поможет знание о том, как я питаюсь: я ем, когда голоден, и не ем, когда не голоден. Я чувствую голод несколько раз в день, он ощущается в груди – в той области, где люди обычно ощущают жажду. Жажда требует неотложного утоления, и её нельзя описать как «приятное чувство», однако голод, несомненно, является приятным ощущением; в отличие от жажды он не приведёт к ухудшению вашего настроения; чувство голода нарастает и убывает, а исчезнув – снова возвращается в более сильной форме (когда же чувство голода появляется впервые, оно едва ощутимо).

Обычно я не наедаюсь до состояния, когда готов «лопнуть», то есть не ем «до отвала»; я ем медленно, сосредоточиваясь на процессе еды (не разговаривая и не уставившись в телевизор); когда я чувствую, что наелся, то перестаю есть (даже если остановился на половине банана; так поступают и другие человекообразные обезьяны в естественных условиях). Очевидно, я потребляю достаточно пищи, чтобы черпать из неё энергию, необходимую для моего уровня активности: я веду отнюдь не сидячий образ жизни, но также и не перегружаю себя. (Можно вести малоподвижный образ жизни, а можно – чрезмерно активный; и то, и другое возможно потому, что мы уже не живём в дикой природе – там, где должны жить; сегодня нам приходится самим решать, насколько активный образ жизни вести.)

Также, когда я голоден, я вовсе не чувствую, что готов «биться головой о стену». Как я сказал, голод на самом деле очень приятное чувство, и когда он только появляется, я ещё полон энергии, я просто «не прочь перекусить». Да, действительно, у некоторых людей, которые впервые отказываются от типичной американской диеты и переходят на питание, к которому приспособлен их организм, происходит активная «перенастройка», и этот процесс в том числе подразумевает знакомство с разнообразными «намёками» организма, однако если человек не уделяет им в первое время специального внимания, он может не распознать или неверно истолковать эти намёки.

И вот что я вам скажу: если вы всегда едите, не дожидаясь чувства голода, вы никогда не разовьёте у себя способности питаться «на автопилоте», вы так и будете питаться «по правилам». И естественно, если вы всегда едите до появления истинного чувства голода, никогда не дожидаясь его, как вы сможете понять, что ваш организм хочет, чтобы вы некоторое время не ели вообще? Примерно раз в год я обнаруживаю, что в определённый день ем мало, а затем – что вообще не ем весь день, и так может продолжаться несколько дней; за это время я понимаю, что мой организм решает какую-то проблему – возможно, борется с какими-то чужеродными возбудителями болезней; затем, через несколько дней ко мне возвращается аппетит, и всё приходит в норму. Единственным симптомом присутствия в моём организме вируса (или каких-либо других проблем) является отсутствие аппетита. Если бы я ел, не дожидаясь чувства голода, мой организм никогда не получил бы возможности атаковать этот возбудитель заболевания и избавиться от него, задействовав ресурсы нервной энергии по максимуму (ведь я бы продолжал есть, а питание – чрезвычайно энергоёмкий процесс), и я бы заболел гриппом, что и случается с большинством людей, и страдал бы от всех неприятных симптомов гриппа, которые долго не проходят и так хорошо всем известны. Теперь, когда я уважаю потребности своего организма, мне нравится, как он справляется с возбудителями болезней.

Вот почему важно узнавать об опыте людей, которые успешно придерживаются естественной сыроедной диеты (и правильного образа жизни – поскольку для крепкого здоровья необходима не только здоровая диета) и самостоятельно делать осознанный выбор. А как мне кажется, опыт людей, которые занимаются чем-либо давно и успешно, особенно многому учит. Дело в том, что вы едва ли узнаете, как на вас повлияет радикально иной образ жизни, если не будете добросовестно вести такой образ жизни длительное время. Если человек резко перехо-

дит с диеты, состоящей из круп и термически обработанной пищи животного происхождения, на диету, целиком состоящую из свежих фруктов и листовой зелени, и при этом, испытывая неприятные симптомы, делает вывод, что диета только из свежих фруктов и зелени ему «не подходит», то его вывод неверен, поскольку нельзя наблюдать долгосрочные результаты, занимаясь чем-либо кроткое время. Это показывает, насколько важно делать здравый выбор, и если у вас нет возможности проделывать огромное количество исследований – как поступали я и мои коллеги, – лучше из первых уст узнавать об опыте людей, двигающихся в том же направлении, что и вы (особенно тех, кто уже «давно» на этом пути). А поскольку на сегодняшний день – речь идёт о 2012 годе – я более 20 лет придерживаюсь полностью сыроедного, веганского питания с низким содержанием жиров, притом что рацион мой состоит из фруктов и листовой зелени, я успел сделать некоторые выводы (однако другим преподавателям в области здоровья придётся ждать ещё примерно 15 лет, чтобы сделать – смею надеяться – аналогичные выводы). За последние десять лет я много чему научился, поскольку достаточно много консультирую и обучаю людей, а также общаюсь с теми, которые дольше меня следовали по этому пути.

И должен сказать, что я знаю много людей, которых можно описать как «приверженцев натуральной гигиены» (даже если сами они так себя не называют), – они в прекрасной форме, подтянуты, полны энергии и искрятся здоровьем, и едят они тогда, когда чувствуют голод, а когда не голодны – не едят.

Несколько моментов на заметку: наш желудок – вовсе не бензобак, в котором постоянно должно что-то плескаться, иначе машина встанет. Желудок должен какое-то время оставаться пустым после каждого приёма пищи, и он вовсе не предназначен для того, чтобы новая пища поступала в него сразу же, как только он завершит переваривание уже имеющейся. Многие люди, придерживающиеся классической американской диеты, снова начинают есть, когда в их желудке ещё есть пища, или почти сразу, как только желудок опустеет. Очевидно, так происходит из-за особенностей той пищи, которую они употребляют (переваривание такой пищи занимает больше времени, чем переваривание фруктов и листовой зелени). Поэтому некоторые люди, переходя на более здоровое питание и начиная ощущать пустоту в желудке, естественным образом чувствуют, что надо бы поесть, однако это желание возникает из-за ощущения пустоты – раньше они редко её чувствовали. Во многом продуктивнее дожидаться чувства голода (а ощущается оно не в области желудка). Я не хочу сказать, что всем людям при каждом приёме пищи нужно следовать этому принципу, однако будет хорошо, если вы наладите контакт со своим организмом; когда мы замечаем определённые сигналы, которые либо вообще никогда не воспринимали, либо воспринимали, но не «слышали» из-за достаточно нездорового образа жизни, часто именно в этот момент нас осеняет, и мы восклицаем: «Так вот оно что!»

Поэтому я говорю: конечно, ешьте, если вы голодны. Если вы замечаете, что теряете вес при таком подходе, это значит, что вы едите не всегда, когда следует, либо – что более вероятно – попросту получаете из пищи недостаточное количество простых углеводов. Если вы чувствуете, что вам комфортнее не дожидаться появления голода, чтобы поесть, то на начальном этапе это нормально, поскольку с таким подходом легче обеспечить себя достаточным количеством простых углеводов, чтобы вес держался в норме. Однако это не значит, что подобный способ питания является естественным или что вам нужно питаться так всегда.

Q: Иногда я начинаю чувствовать голод незадолго до того, как ложусь спать, при этом я знаю, что не очень полезно есть прямо перед сном. Как с этим быть?

A: На потребность организма в еде влияет множество факторов. Приведу один из сценариев, который, возможно, поможет ответить на ваш вопрос. В природе всё устроено так, что мы должны наблюдать закат, а затем, когда он заканчивается, оказываться в темноте. Благодаря этому постепенному ослаблению освещённости организм получает команду вырабатывать мелатонин, который подготавливает наш мозг ко сну. И одним из последствий выработки

мелатонина является то, что в течение ночи голод отсутствует (ваш организм не хочет, чтобы вы ели прямо перед сном, поскольку это помешает восстанавливающему ночному отдыху). Однако как мы поступаем сегодня? Мы продолжаем свои дела, как будто на дворе день в самом разгаре, хотя солнце уже давно село. А затем, рухнув в постель, мы резко выключаем свет, и тут наш мозг восклицает: «Что за…!!!» Мы просто биологические не приспособлены к «мгновенному закату». Поэтому я рекомендую начинать гасить свет в доме примерно за 30 минут до того, как вы ложитесь спать (и, конечно, избегать в этот период ярких ламп вроде тех, что установлены в холодильнике). Это не только поможет вам приготовиться к тому, чтобы легко заснуть, но также ослабит голод, так что у вас не будет соблазна есть прямо перед тем, как идти в постель. А если вы не будете есть, скажем, после 6 или 7 часов вечера, благодаря этому утром следующего дня вы раньше ощутите сильный голод.

Но если перед заходом вашего домашнего «солнца» вы начинаете чувствовать, что проголодались, съешьте немного сладких сочных фруктов (виноград, арбузы). Однако не столько, сколько вы едите во время обычного приёма пищи. Человекообразные обезьяны, живущие в дикой природе, не ложатся спать с набитым животом – а значит, и людям так поступать не следует.

Q: Некоторые люди утверждают, что веганская диета вредна, особенно для детей, что мы нуждаемся в пище животного происхождения, чтобы избежать проблем с зубами, которые возникают у многих веганов. Что вы думаете по этому поводу?

A: Я знаю многих веганов, как здоровых, так и страдающих от проблем со здоровьем. Веганская диета не гарантирует вам здоровья, поскольку можно употреблять в пищу различные продукты неживотного происхождения, которые либо не приносят пользы здоровью, либо вредны для него (к примеру, соевые продукты). И каждый раз, съедая веганское блюдо, не содержащее большого количества фруктов и листовой зелени, вы упускаете возможность обеспечить свой организм самой полезной на свете пищей.

Я знаю детей, которые выросли на полностью сыроедной диете с низким содержанием жиров, состоящей из фруктов и листовой зелени (строго говоря, на веганской диете), и у которых превосходное здоровье. У них не было проблем с зубами, они никогда не «болели» (в современном понимании этого термина), и сейчас, во взрослом возрасте, у них здоровые зубы.

Так что бывают разные веганские диеты, и безответственно делать слишком широкие обобщения, утверждая, будто подобная диета не полезна для здоровья. К тому же замечание Рамиэля Нэйгела о том, что «…грудное молоко – не веганский продукт. Люди относятся к числу животных… если вы, являясь веганом, планируете кормить своего ребёнка грудью, вы также можете кормить его и другой пищей животного происхождения, чтобы он был здоров», нелепо с точки зрения логики и на самом деле является безответственным утверждением. Люди приспособлены употреблять в пищу грудное молоко; но *не* приспособлены есть коров, свиней, птиц, рыбу, ягнят, собак, лошадей или других людей.

Когда у людей, придерживающихся веганской диеты, развиваются проблемы с зубами, на это есть свои причины, не связанные с тем, что они перестали употреблять продукты животного происхождения. И я надеюсь, мы не будем всерьёз рассматривать точку зрения, согласно которой ДНК одних людей позволяет им питаться только растительной пищей и быть совершенно здоровыми, а ДНК других людей этого не позволяет и они нуждаются в животной пище, чтобы сохранить полноценное здоровье, – ведь это чистой воды заблуждение. Для каждого животного на этой планете характерно «специфическое видовое питание»; это диета, в соответствии с которой данное животное приспособлено питаться (употребляя продукты, входящие в рацион, в том виде, в каком они встречаются в природе, – то есть без всякой обработки, а значит, в свежем, неприготовленном виде). Люди ничем не отличаются от других видов животных.

Если вы соберёте целый зал специалистов по жирафам, то у них, возможно, возникнут расхождения относительно того, следует ли держать жирафов в зоопарке, однако все они согласятся по вопросу о питании жирафов. В этом вопросе они будут единогласны, хотя редко можно видеть, чтобы целая группа специалистов соглашалась по какому-то вопросу. Однако среди них царит единодушие, когда речь заходит о диете гиппопотамов, муравьёв, колибри и всех животных на этой планете, за исключением одного животного… человека. Так происходит потому, что из-за обилия ошибочной и откровенно ложной информации существуют люди, распространяющие неверные сведения или неправильно обученные; а появляется подобная информация по причине или в связи с чьими-то корыстными намерениями или субъективными предпочтениями – поскольку вместо того, чтобы верить реальным фактам, люди верят в то, во что им хочется верить.

По состоянию на 2012 год я придерживался веганской диеты свыше 30 лет, и уже более 20 лет моё питание целиком состоит из свежих (неприготовленных) фруктов и листовой зелени; до сих пор всё идёт хорошо. Я об этом говорю, поскольку действительно узнать, приносит ли пользу избранный тип питания, можно лишь тогда, когда у человека выявят (или не выявят) какого-либо серьёзного расстройства, что в моём случае может произойти лишь ещё примерно через 25 лет. А поскольку, если в старости я заболею раком или болезнью Альцгеймера, у меня не будет машины времени и возможности вернуться назад, чтобы снова стать двадцатилетним юношей и выбрать какой-нибудь другой тип питания, важно принимать правильные решения сейчас… По этой причине я посвятил 35 лет своей жизни изучению того, как обрести оптимальное здоровье. Поэтому при попытке решить, какое питание выбрать, мы попросту застреваем на месте. Надеюсь, что собственную диету вы избрали целиком и полностью самостоятельно; не принимая на веру то, что вроде бы неплохо звучит или с чем вы ощущаете «резонанс». Пусть ваши решения основываются на строгих научных данных, эмпирических свидетельствах, чёткой логике и рассудительности.

Но вернёмся к зубам. Проблемы с зубами возникают из-за недостатка незаменимых жирных кислот или белков, а в растительной диете, состоящей из фруктов (как сладких, так и несладких) и листовой зелени, содержатся все жирные кислоты и белки, которые нужны человеку для поддержания здоровья, – *если* данные продукты не повреждены в процессе приготовления, и *если* человек употребляет достаточно таких продуктов (это значит, что нужно вести достаточно активный образ жизни, чтобы обеспечить себя за счёт пищи объёмом калорий, содержащим достаточное количество жирных кислот и белков), и *если* вы питаетесь разнообразно (диета, состоящая только из апельсинов и латука, вызовет проблемы с зубами). Удивительно, что люди, высказывающиеся по поводу питания, не знают того факта, что в процессе приготовления пищи разрушаются жирные кислоты и белки. Даже диетологам с классической подготовкой не рассказывают о том, что происходит с различными компонентами пищи при термической обработке.

Что касается проблем с зубами: если вы спросите стоматологов, какой процент их пациентов, имеющих проблемы с зубами, являются веганами, вам назовут очень скромную цифру. Однако, как я сказал, среди веганов (и сыроедов) встречаются люди с такими проблемами. Одна из возможных причин такова: при переходе на веганскую диету увеличивается объём круп и другой «кислотообразующей» пищи. Повышенная кислотность крови заставляет организм использовать запасы щелочных минералов, особенно кальция, чтобы нейтрализовать кислотную среду. Со временем это приводит к деминерализации костей, но также этот процесс затрагивает и зубы. Существуют и другие виды дисбаланса, из-за которых у вас может развиться предрасположенность к ослаблению зубной эмали (и костной ткани), которые возникают, если вы питаетесь не естественным для человека образом.

Мой опыт показывает: по всей видимости, те сыроеды, у которых развились серьёзные проблемы с зубами, едят большое количество цитрусовых, употребляют мало или совсем не

употребляют листовую зелень (превосходный источник минералов) и едят чересчур много орехов (в ходе обменных процессов они превращаются в кислоты).

Интересно, рассматривает ли Рамиэль Нэйгел в своей книге самые вредные воздействия, которым мы подвергаем свои зубы, а именно:

1) фторирование (на самом деле оно способствует разрушению зубов);

2) использование зубных паст, содержащих глицерин (он создаёт на зубах слой, препятствующий реминерализации эмали за счёт контакта со слюной), – а он содержится практически во всех пастах;

3) чистка зубов щётками, которые не являются «мягкими» (жёсткая щётка или слишком энергичная чистка любой щёткой может вызывать раздражение десён, приводя к тому, что они ослабляются, обнажая лишённые эмали шейки зубов, которые легче повреждаются кислотами);

4) неправильная чистка зубной нитью (раздражает дёсны, приводя к тому, что они ослабляются, обнажая лишённые эмали части зубов, которые легче повреждаются кислотами);

5) стискивание зубов и скрежетание зубами во время сна, которое может расшатать их, из-за чего образуются карманы, в которых могут размножаться бактерии (организму сложно эффективно противостоять бактериям, живущим в таких карманах);

6) продукты (которые можно назвать «веганскими»), деминерализирующие зубы, такие как сода, а также продукты, из которых посредством вышеописанного механизма образуются кислоты, – соя и зерновые;

7) сухофрукты (их липкие сахара остаются на зубах, питая бактерии, чьи экскременты являются кислотами, повреждающими эмаль);

8) употребление слишком большого количества орехов и семян (характерно для многих веганов-сыроедов). Организм контролирует кислотность (pH) во рту, и после употребления орехов эта кислотность повышается (возможно, чтобы устранить частички орехов, остающиеся во рту), что со временем начнёт оказывать повреждающее воздействие на зубную эмаль;

9) употребление горячей и холодной пищи. К примеру, из-за сильного отклонения температуры во рту от нормы, что происходит при употреблении мороженого или чая, зубная эмаль сжимается и расширяется; это со временем приводит к формированию «щелей» (микротрещин), которые ослабляют зубы, но, что более важно, у бактерий появляется возможность проникнуть в эти щели, где до них не сможет добраться щетка. Особенно этот эффект выражен в местах стыка различных материалов – к примеру, там, где настоящий зуб переходит в металлическую пломбу (коэффициенты теплового расширения эмали и металла различаются и из-за этого усиливается влияние «фактора микротрещин»);

10) когда вы отказываетесь от нездоровой ненатуральной пищи, обогащённой определёнными питательными веществами, важно убедиться, что вы и теперь получаете эти вещества – когда их источником больше не являются эти искусственно обогащённые продукты. Самые важные из таких веществ – витамины D и B12. Многие обработанные продукты, которые позиционируются на рынке как вегетарианские, не обогащены никакими питательными веществами. Если же в свежих фруктах и овощах, выращенных индустриальным способом и употребляемых в пищу веганами-сыроедами, недостаёт каких-либо базовых питательных веществ, человек может столкнуться с дефицитом определённых микронутриентов, что, в случае с витамином D, может сказаться на здоровье костей, а значит, и на здоровье зубов (следует отметить, что витамин D должен поступать не из пищи, но вырабатываться благодаря длительному воздействию солнечных лучей такой силы, чтобы в вашей коже образовалось достаточно этого вещества).

Поэтому, как можно видеть, говоря о зубах, необходимо учитывать и другие факторы, в том числе наследственность (у одних людей более сильная, у других более слабая эмаль; тем,

у кого эмаль слабее, следует перед сном полоскать рот какой-нибудь жидкостью, убивающей бактерии, к примеру, гвоздичным маслом).

Что касается детей, выросших на «сыроедной диете» и имеющих проблемы со здоровьем, в определённых отношениях они ничем не отличаются от взрослых, испытывающих те же проблемы, хотя дефицит питательных веществ у растущего ребёнка более явственно заметен, чем у взрослого. Однако причины этого дефицита те же самые.

Не существует такого явления, как «сыроедная диета», поскольку есть самые разные варианты сыроедения, и каждый создатель такой диеты называет её «сыроедной». Однако некоторые из этих диет содержат избыточные количества орехов и семян, а когда содержание жиров в человеческой диете начинает превышать 10 % от общего числа калорий, в какой-то момент это начинает влиять на здоровье. Другие сыроедные диеты недостаточно разнообразны, что может приводить к дефициту некоторых питательных веществ. Кроме того, существует вопрос, рассмотренный выше в пункте № 10, и он особенно важен для растущего ребёнка.

Я утверждаю, что вполне возможно с рождения воспитать ребёнка на 100-процентно сыроедной, веганской растительной диете – так, что он будет благополучно расти, развиваться и иметь крепкое здоровье. И естественно, это возможно лишь при правильном подходе – что, впрочем, актуально и в других ситуациях. Реализовать подобную программу становится чрезвычайно трудно из-за ошибочной информации, возникающей по милости неверно осведомлённых людей и тех, кто знает о подлинном положении дел, но ценит свою конкурентоспособность выше здоровья своей аудитории.

Q: Поскольку теперь я стараюсь придерживаться диеты, состоящей только из свежих фруктов, то попробовал некоторые тропические фрукты, и мне они совершенно не кажутся сладкими, хотя другие люди, которые едят их какое-то время, говорят, что они сладкие. Почему так происходит?

A: Если предположить, что вы едите эти фрукты в спелом виде (поскольку в неспелом виде они не будут сладкими), то, вероятно, вас подводит именно чувство вкуса. Однако так будет не всегда. По мере общего улучшения вашего здоровья улучшается и состояние всех клеток вашего организма, и, соответственно, все функции, за которые отвечают те или иные клетки, будут работать лучше. Если речь идёт о клетках, отвечающих за восприятие вкуса, то благодаря улучшению их функционирования вкус натуральных продуктов будет казаться более приятным, а вкус ненатуральных «продуктов» станет не столь привлекательным, как прежде. Даже переслащенная вредная еда по вкусу будет казаться слишком, или «тошнотворно» сладкой. Трудно представить, что существует еда, являющаяся «слишком сладкой», не так ли? Но когда вкусовые рецепторы, отвечающие за восприятие сладости, восстанавливают свою естественную чувствительность, коротая ранее была притуплена (а рецепторы лишены чувствительности) из-за чрезмерно сладкой «изысканной» пищи, вы сможете ощущать сладость еды, которая раньше никогда не казалась вам сладкой.

Расскажу вам о тесте, который можно проводить в домашних условиях. Съешьте кусочек банана, чтобы убедиться, что он сладок, и обратите внимание на характер этой сладости, а затем съешьте кусочек сладкой шоколадной плитки. После того, как шоколадная плитка немного побыла у вас на языке, выплюньте её и съешьте ещё один кусок сладкого банана… Он уже не кажется таким сладким, не правда ли? Это пример резкого снижения чувствительности. Если ваш язык десятилетиями взаимодействует с переслащенной и пересоленной пищей, не стоит удивляться, что вкус натуральных продуктов поначалу не кажется таким уж чудесным. Но через какое-то время их вкус начинает казаться лучше, чем вкус любой приготовленной пищи, которую вам доводилось пробовать. Правда, благодаря таким продуктам уровень серотонина не взлетает так, как благодаря молочным и зерновым продуктам (последние содержат опиоиды и сходные с морфином вещества). Но это совершенно нормально, поскольку, если у

вас всё в порядке со здоровьем, подобные гормональные «качели» перестанут вас привлекать; они будут восприниматься как слишком сильная стимуляция.

Q: Я пытаюсь перейти на более здоровую диету из фруктов и овощей, но порой это напоминает тяжёлый подъём на вершину холма; мне трудно во многом из-за того, что я бесконечно сам с собой спорю… Я не хочу есть пиццу, но в то же время хочу её съесть. Как я могу хотеть и того, и другого одновременно?!

A: Это напоминает трудный подъём лишь поначалу: чем более нездоровый образ жизни вёл человек и чем дольше это продолжалось до его «обращения», тем более сложным может оказаться для него переход. К счастью, у вас есть возможность с помощью определённых техник (к примеру, голодания на воде) облегчить себе переходный период. Нужно только добраться до «вершины холма», и дальнейший путь придётся вам по душе. Но какое-то время следует быть начеку и не забывать о двух внутренних голосах – один по левую руку, другой по правую. Один голос говорит: «Ну, давай же, съешь кусочек, ты ведь знаешь, чего тебе хочется, ты этого заслуживаешь и это тааак вкусно…» Другой увещевает: «Ты ведь понимаешь, что на самом деле этого не хочешь, ты знаешь, насколько это вредно и как тебе будет плохо – эмоционально и физически, – стоит тебе только проглотить это…»

Оба эти голоса могут звучать в вашей голове одновременно, поскольку они возникают в разных зонах вашего мозга, – из-за этого и случаются подобные внутренние споры; мы можем хотеть *и того, и другого* одновременно, из-за чего поначалу может быть трудно «держаться верного курса». И чем больше вы себе потакаете, тем больше времени потребуется для того, чтобы прийти к состоянию, когда вас больше не будет привлекать то, что раньше соблазняло. Этот голос-искуситель может обладать огромной силой внушения, поэтому *вам* придётся стать сильнее. Можно применить следующие уловки: подумайте о том, что «плохой» голос на самом деле является продуктом социального программирования со стороны тех компаний, которые и пальцем не шевельнут ради вашего здоровья; подумайте также о том, что к вам вернутся силы, если вы не пойдёте по «дурному» пути (с помощью этого также можно ослабить влияние голоса). Также всем людям нравятся, когда их поощряют, даже когда поощрение исходит от них самих, и вам стоит хвалить себя всякий раз, когда вы просто говорите «нет» этому «дьявольскому» голосу.

На самом деле вы уже являетесь той личностью, которой хотите стать, вам лишь нужно заботиться о ней, культивировать и принимать её. Один великий скульптор как-то сказал, что в куске камня уже присутствует законченная скульптура; всё, что ему нужно было сделать, – это отсечь от неё лишнее. Поначалу вам может казаться, что вы раздваиваетесь, и это вполне естественно, но через какое-то время останется только одна личность. И это будет именно та личность, которой вы хотите стать, – просто не прекращайте процесс высвобождения её из куска камня!

Вы также писали: «Один из голосов совсем обо мне не заботится, но именно ему я всегда позволяю брать верх».

Возможно, вы не понимаете, почему иногда побеждает один голос, а иногда – другой; это происходит потому, что обе стороны хотят захватить власть, и каждая из них считает, что является для вас наилучшим вариантом, а рассудить их некому. Поэтому выигрывает та сторона, которая сильнее на данный момент. Существуют определённые причины, по которым человек поддаётся искушению и позволяет дурной стороне победить, и порой понимание одной из этих причин может оказать серьёзную поддержку, дав вам силы «не сходить с пути» и «просто говорить нет»:

• Иногда просто легче поддаться искушению. Но именно здесь вступает в силу принцип «Без труда не выловишь и рыбки из пруда». Ценных вещей приходится добиваться. Если бы они давались просто так, вокруг нас было бы гораздо больше здоровых людей. Впрочем, имейте

в виду: борьба не будет продолжаться вечно; нужно просто некоторое время потерпеть этот «трудный подъём», пока «плохой» голос и люди, выступающие на его стороне, не перестанут оказывать на вас влияния. В каком-то смысле вы на войне – и победа принадлежит вам, стоит только заявить на неё свои права.

• Некоторые люди на определённом уровне считают, что недостойны обладать чем-то прекрасным – скажем, иметь крепкое, полноценное здоровье. Если вы – именно такой человек, то выйти из положения легко. Просто знайте, что вы совершенно точно *достойны* быть здоровым! Если бы дело обстояло иначе, вы вовсе не стали бы пытаться что-то изменить.

• Иногда человеку настолько «грустно» и «плохо», что, естественно, он хочет чувствовать себя иначе, и пищевая индустрия проделывает огромную работу и тратит колоссальные средства на то, чтобы заставить людей поверить, будто пища, к которой склоняет их «дьявольский голос», улучшит их самочувствие. Однако, как вам известно, такая пища улучшит ваше самочувствие лишь на пару минут, пока вы её жуёте; а после этого вам станет ещё хуже – ведь теперь вы, помимо прочего, будете раскаиваться в том, что поддались искушению. Поэтому подумайте лучше о том, как вам будет хорошо, если вы непрестанно сможете восхищаться собой, – поскольку одержите победу над всеми этими транснациональными корпорациями с капиталом во многие триллионы долларов – организациями, которые пытаются манипулировать вами ради прибыли и ценой вашего здоровья. Какое восхитительное чувство – знать, что *вы* сильнее их!

Q: Почему я чувствую себя лучше, когда избегаю продуктов, содержащих явные жиры, таких, как орехи или авокадо?

A: Многие люди чувствуют себя лучше, не употребляя никаких продуктов, содержащих явные жиры; так происходит просто по той причине, что, употребляя такие продукты, они едят их в слишком больших количествах. Возможно, причина этого в том, что они привыкают съедать большой объём пищи – к примеру, бананов – за один приём, поэтому обед, состоящий всего лишь из 3/4 авокадо, для них просто оказывается «ни о чём». Однако не следует ставить своё питание в зависимость от объёма желудка; нужно есть, ориентируясь на чувство насыщения, а это не одно и то же. Поэтому следует быть начеку, если вы хотите есть столько, сколько необходимо, и при этом проявлять уважение к своему организму. Также имейте в виду, что нет ничего проще, чем набить желудок до отвала, однако «проще» не обязательно значит «полезнее».

Q: Как узнать, не ем ли я слишком много явных жиров?

A: На вашем месте я бы потреблял явные жиры в *скромном* количестве (лучший их источник – авокадо). Если вы съедите целый пакет грецких орехов, то объедитесь ими; точно так же, если вы съедите один целый авокадо, то, возможно, это будет перебором. Правило, которое завещали нам мамы, – «оставлять тарелку чистой» – не согласуется с научными данными и не учитывает потребностей нашего организма. Если вам нужно «золотое правило» в связи с тем, как употреблять орехи, то возьмите их столько, сколько можете спрятать в кулаке, и каждый раз съедайте не больше. И не настраивайте себя на то, что нужно всё доесть. Взгляните на этот вопрос с такой стороны: если бы вы ели грецкие орехи из большого мешка, вы, конечно, не съели бы весь мешок целиком, но как бы вы узнали, когда пора остановиться? Если ваш «стоп-сигнал» ещё не работает должным образом, в случае с орехами полагайтесь на следующие правила: «Есть не больше, чем помещается в кулаке» и «Не съедать авокадо целиком». И никогда не ешьте продукты, содержащие явные жиры, два дня подряд.

И вот что стоит помнить по поводу орехов: в дикой природе орехи нельзя собирать постоянно; в течение года они появляются лишь на краткий период. Кроме того, те орехи, которые продаются в магазинах, совершенно не похожи на орехи, которые мы бы ели в диких условиях (те, что идут на продажу, необходимо высушивать, чтобы они не загнили, дикорастущие же орехи содержат больше воды). Полагаю, орехи могут стать полезным элементом здоровой диеты, однако люди выбирают один из двух путей: они либо едят слишком много орехов, либо не едят их вообще. Я съедаю немного бразильских орехов раз или два раза в год, в зависимости от потребности моего организма; то же касается и других орехов. Употреблять их постоянно я *не стану*, даже если мне будут повторять, что следует съедать немного орехов «каждую неделю» или «каждый день».

И для любителей дурианов: хотя в них содержится меньше жиров по сравнению с авокадо, они считаются продуктом средней жирности, занимая промежуточное положение между бананами и авокадо; и хотя это говорит о том, что дурианы можно есть в большем количестве, чем авокадо, это всё же не означает, что ими можно наедаться до отвала.

Q: Что бы я ни ел и сколько бы я ни ел – я всегда голоден!

A: Желание что-то съесть бывает двух основных типов: 1) физиологическая потребность и 2) психологическая потребность. Я сначала расскажу о второй категории, а не о первой, поскольку я хорошо вас знаю и потому предполагаю, что в вашем случае проблема не в психологической потребности, однако в любом подобном обсуждении об этом следует рассказать.

Было обнаружено, что когда кто-то теряет любимого человека, он либо перестаёт есть и таким образом проходит через переживание горя (поскольку теряет аппетит), либо начинает есть больше, чем обычно, чтобы заглушить и не ощущать горе (поскольку энергоёмкое пищеварение и энергоёмкие эмоции не могут сосуществовать, а пищеварение физиологически более приоритетно). Полагаю, что вы много едите не по эмоциональным причинам, поэтому давайте теперь поговорим о физиологической потребности в пище.

Организм нуждается в пище по двум причинам: 1) из-за необходимости в энергии, 2) из-за необходимости в питательных веществах; и вы можете чувствовать голод либо по первой, либо по второй причине. Когда вы едите пищу, к которой вы физиологически приспособлены, получая её из дикой природы, в такой пище содержится гораздо больше питательных веществ, чем нужно вашему организму, поэтому даже если вы слегка недоедаете (из-за того, что сломали ногу и не можете вести активный образ жизни), вы тем не менее будете получать достаточно питательных веществ.

Поэтому вы или получаете недостаточно энергии (которая измеряется в калориях), или получаете недостаточно питательных веществ – или и то и другое одновременно. Когда вы впервые меняете свои пищевые привычки, отходя от классической американской диеты, которая очень калорийна (содержит большое количество калорий на порцию), и начинаете употреблять натуральные продукты, не столь богатые калориями, и при этом съедаете такое же количество пищи (по объёму), как и прежде, то, вероятнее всего, вам будет не хватать калорий. Вы не сказали, теряете ли вы вес, – это указывало бы на нехватку калорий. Может потребоваться некоторое время на то, чтобы ваш желудок привык к продуктам, содержащим большее количество воды и меньше «калорий на грамм», так что в ходе фазы привыкания хорошо бы следить за достаточным потреблением фруктов, богатых калориями, – то есть сладких фруктов.

Вы говорите: «Что бы я ни ел и сколько бы я ни ел – я всегда голоден», поэтому я упомяну ещё об одной возможной причине вашего голода, однако она не является настолько распространённой, как вышеописанный «калорийный» сценарий. Когда человек переходит от употребления обработанных (нездоровых) продуктов, обогащённых питательными веществами, которых недостаёт в классических западных диетах, к натуральной пище без добавления питательных веществ, важно употреблять как можно больше органических продуктов, поскольку

в них обычно более высокое содержание питательных веществ, чем в еде, выращенной традиционным способом. Также важно не придерживаться «узконаправленной» диеты и есть разнообразную пищу, поскольку это поможет гарантировать, что вы будете получать достаточное количество разнообразных питательных веществ, в которых нуждается ваш организм.

Теперь обратимся к горячо обсуждаемому вопросу, касающемуся нутритивных добавок. Одна из причин, по которой люди выступают за употребление соков, заключается в том, что в них питательные вещества находятся в концентрированном виде. Так, вы не можете съесть целиком три килограмма моркови, но можете получить питательные вещества, содержащиеся в этих овощах, из сока, полученного из трёх килограмм моркови. Поэтому полагают, что употребление соков – способ обеспечить себе достаточное количество питательных веществ; однако у соков есть и свои минусы. Это – один конец спектра мнений. На другом его конце находятся те люди, которые утверждают, что, если вы носите с собой определённый кристалл, он будет притягивать питательные вещества из воздуха и передавать их вам. Я отношу такие мнения к категории совершенной чепухи, поскольку не существует данных точных наук, которые бы их подтверждали, и, согласно эмпирическим свидетельствам, такие методы просто не работают. Однако где-то между этими крайностями существуют позиции, на которые я бы обратил внимание, дабы убедиться, что мой организм не «жаждет» какого-нибудь питательного вещества, которым моя новая диета меня не обеспечивает, поскольку, скажем, сельскохозяйственные продукты, которыми я питаюсь, выращены на недостаточно питательной, истощённой почве и/или их собрали раньше срока, чтобы они не испортились при транспортировке и в магазине: однако когда растения слишком рано извлекают из почвы, в них может недоставать некоторых питательных веществ (или вещества), которые вам необходимы.

Q: Возможно ли, чтобы кровь была перенасыщена щелочами, и каковы симптомы этого нарушения? Может ли перенасыщенность крови щелочами возникнуть из-за чрезмерного употребления щелочной пищи?

A: Показатель pH крови должен варьироваться в пределах очень узкого диапазона, чтобы человек не умер. Чрезвычайно важно, чтобы pH держался на конкретном уровне; поэтому организм будет делать всё возможное, чтобы предотвратить слишком сильные изменения этого показателя (поэтому анализ крови на показатель pH, в сущности, ничего не показывает). Очевидно, питание большинства людей способствует повышению кислотности, и организм заимствует кальций из костей, чтобы нейтрализовать повышенную кислотность, и если процесс этот длится десятки лет, то у человека развиваются, к примеру, остеопороз и рак.

Расход кальция, содержащегося в костях, – наиболее часто упоминаемый механизм по корректировке pH крови, отклоняющегося в сторону кислотности, однако системы регулирования pH в организме также позволяют «заимствовать» минералы из тканей тела и межклеточной жидкости (лимфы), чтобы нейтрализовать избыток кислот. Кроме того, различные органы, включая лёгкие, толстый кишечник и кожу, помогают выводить кислоты, а почки избавляются от избыточного количества кислотных или щелочных веществ в организме через мочу. И, наконец, организм может хранить избыток кислот в тканях, мышцах и артериях. Однако все эти усилия, направленные на устранение дисбаланса кислот и щелочей, могут со временем ослабить органы и кости и привести к различным серьёзным проблемам со здоровьем.

Естественное состояние сред организма является щелочным (за исключением областей, где повышенная кислотность необходима для переваривания белков, а это преимущественно желудок). Поэтому с сугубо практической точки зрения невозможно «перенасытить кровь щелочами», придерживаясь диеты, к которой приспособлен наш биологический вид. В процессе нормального обмена веществ вырабатывается достаточно кислот, так что не нужно повышать кислотность организма с помощью кислотообразующей диеты. Моё питание пре-

имущественно способствует образованию щелочей, в течение целых недель и месяцев я не употребляю «закисляющей пищи» (орехов); к 2012 году я питался так в течение 20 лет.

Необходимо отметить, что здоровая буферная ёмкость организма у большинства молодых людей обеспечивается за счёт серьёзных запасов минералов, хранящихся в их костях, за счёт здоровых буферных систем и хорошего функционирования лёгких и почек. Однако когда люди начинают стареть и сталкиваются с негативным воздействиями, характерными для современной жизни и по большей части способствующими повышению кислотности – такими как питание, эмоциональные стрессы, неправильный режим сна и отдыха, малоподвижный образ жизни и скрытое обезвоживание, – эффективность работы их системы регулирования pH начинает понижаться. Однако этого можно избежать. Как вы можете видеть, мы многое можем сделать для того, чтобы предотвратить чрезмерное закисление организма.

Следующее утверждение – пример того, как людей вводят в заблуждение: «Поэтому жизненно важно, чтобы кислотная и щелочная пища присутствовала в диете в правильной пропорции. Естественное соотношение этих веществ в нормальном здоровом организме составляет примерно 4 к 1 – четыре части щелочной на одну часть кислотной, или 80 % к 20 %. Когда поддерживается такое идеальное соотношение, организм обретает сильную сопротивляемость болезням». Но эта рекомендация предназначена для людей, которые вряд ли перейдут на по-настоящему естественное питание, состоящее из фруктов и листовой зелени (и, время от времени, орехов); они так или иначе продолжат есть пищу животного происхождения и зерновые продукты, которые в ходе обменных процессов превращаются в кислоты. Так что на самом деле эти слова подразумевают следующее: «Избегайте диеты, оказывающей в основном окисляющее воздействие». И, кстати говоря, далее там же говорится: «Поэтому при лечении большинства заболеваний важно, чтобы в диете человека в большом количестве содержалась ощелачивающая пища, позволяющая нейтрализовать воздействие окисляющих продуктов и сохранить безопасный уровень щелочей». Если вы научитесь читать между строк и хорошенько изучите этот вопрос, то поймёте, что люди, у которых развиваются заболевания, обыкновенно склонны придерживаться кислотообразующей диеты. К слову, я уверен, что соотношение щелочей и кислот в моём питании ближе к 95 % и 5 % соответственно.

И вас совершенно не должно удивлять, что просветительские организации, выступающие за употребление в пищу продуктов животного происхождения, нередко распространяют информацию о пользе кислотообразующих продуктов. Чем более доступной становится информация об ощелачивающей пище и знания о pH организма, тем отчётливее мы будем видеть ложную информацию о том, как диета влияет на pH, и это одна из причин, по которым я продолжаю заниматься своим делом.

Q: Сколько граммов белков, кальция, железа, натрия, витамина D и жиров нам необходимо получать?

A: В рекомендациях обычно говорят о «количестве в граммах вещества X», однако же это количество может варьироваться по следующим причинам:

– индивидуальная потребность (сыроедам может требоваться меньше определённых веществ по сравнению с людьми, придерживающимися стандартной американской диеты);

– усвояемость в зависимости от состояния здоровья;

– усвояемость, связанная с тем, достаточно ли в организме кофакторов (небелковых веществ, необходимых для функционирования ферментов. – *Прим. пер.*);

– наследственность.

Также некоторые рекомендации являются необъективными в связи с закулисным влиянием производителей продуктов питания, а потому в них обычно фигурируют завышенные цифры, и они никак не соотносятся с нашими физиологическими потребностями. А вот рекомендации, в основу которых положены недостаточные или неполноценные исследования, могут содержать слишком маленькие цифры (как в случае с витамином D). Поэтому вряд ли стоит следовать рекомендациям, отличающимся невысокой точностью. Тем не менее вот некоторые цифры.

Белки

Стандартная рекомендация: 0,79 г на 1 кг массы тела. Так, норма для человека, весящего 60 кг, будет составлять 47 г. Именно такую цифру вы часто встретите в популярных рекомендациях, и эта цифра серьёзно отличается от нашей истинной потребности в белках, если учесть, что часто добавляют: «Такой объём является нормой для людей, ведущих сидячий образ жизни; что же касается взрослых людей, ведущих активный образ жизни и занимающихся силовыми тренировками или интенсивными циклическими тренировками на выносливость, им нужно потреблять 1,81 г белков на 1 кг массы тела»; это значит, что человеку, весящему 60 кг, нужно потреблять 109 г белков в день, а это слишком много, и было продемонстрировано, что такого количества белков не требуется для формирования мышц или ведения чрезвычайно активного образа жизни.

Придерживаясь диеты, которая в среднем содержит (в процентном отношении к общему числу калорий) 90 % углеводов, 5 % жиров и 5 % белков (её называют диетой «90/5/5»; эта пропорция включает в себя максимальное количество углеводов и минимальное количество жиров и белков) и состоит из свежих фруктов и листовой зелени, а также потребляя в день от 2 000 до 2 500 ккал, вы получаете, согласно сайту *Fitday.com*, 32–37 г белков – а это много, если вы едите неприготовленную пищу (во время приготовления белки повреждаются, что делает их недоступными для организма). И этого количества белков более чем достаточно, если вы получаете свои 2 500 ккал из разнообразной пищи – то есть, скорее всего, получаете все незаменимые аминокислоты в достаточном количестве (аминокислоты являются строительными блоками белков). Более подробно о белках можно узнать из этого короткого видео: Health101.org/bookmark#5.

Жиры

Сколько граммов жиров необходимо человеку в день – на этот вопрос можно ответить по-разному; дело в том, что вы намереваетесь делать со своей жировой тканью, – то есть, хотите ли вы сбросить вес. Однако в том случае, если индекс массы тела человека (индекс BMI) меньше 24, ему следует употреблять около 30 жиров в сутки (хотя популярны рекомендации, где людям, ведущим спортивный образ жизни, советуют употреблять 100 г жиров, поскольку «затраты энергии у таких людей достаточно велики, чтобы сжечь такой объём калорий»; однако так это не работает).

В интернете есть опросники, куда можно ввести такие параметры, как основная скорость обмена веществ (*Basic Metabolic Rate*, BMR) – она высчитывается на основе графика возрастных групп, – а также ваш «коэффициент активности», что позволяет определить, в каком количестве калорий вы нуждаетесь, а затем высчитать, сколько граммов жиров вам требуется. Однако результат, который выдают эти опросники, строится на той предпосылке, что жиры должны составлять около 30 % от общего числа получаемых вами калорий, а это чрезмерно завышенный процент. (В одном из таких опросников над вашими данными производятся вычисления, выводится ответ и даётся пояснение, что в основе опросника лежит предположение, что жиры составляют 30 % от общего числа потребляемых калорий; а затем ниже мелким шрифтом написано: «Рекомендуем потреблять меньше 30 % жиров от общего числа калорий». Попробуй разберись!) В большинстве популярных рекомендаций вам советуют получать 67 г жиров при потреблении 2 000 ккал в день, но опять же, эти цифры основаны на том, что жиры дают 30 % от общего числа калорий, а если вы хотите иметь превосходное здоровье, их доля в суточном калораже не должна превышать 10 %.

И давайте не забывать о том, что существуют различные виды жиров. В стандартных рекомендациях говорится, что следует потреблять не более 16 г насыщенных жиров (при диете объёмом 2 000 ккал), однако вышеописанная диета «90/5/5» содержит только 5 г насыщенных жиров, и это ближе к истине.

Опять же, как и в случае с белками, в плане питательности не стоит сосредоточиваться на том, сколько граммов жиров вы получаете; лучше задать вопрос – потребляете ли вы достаточное количество незаменимых жирных кислот? А поскольку эти кислоты повреждаются в процессе термической обработки пищи, многие приверженцы классической американской диеты могут испытывать недостаток жирных кислот омега-3, даже если они в целом употребляют жиры в избытке (также это происходит из-за того, что соотношение кислот омега-3 и омега-6 у этих людей очень сильно нарушено в связи с характером той пищи, которую они едят).

Однако есть и хорошая новость: если вы не готовите пищу (а значит, не повреждаете жиры), потребляете достаточно калорий, чтобы поддерживать нормальный здоровый вес, ведёте достаточно активный образ жизни, чтобы обеспечить организм полезным объёмом калорий (людям, ведущим малоподвижный образ жизни, требуется меньше калорий, чем активным людям, однако чем меньше вы получаете калорий, тем меньше вы получаете незаменимых питательных веществ, что со временем может привести к их дефициту), *а также* едите разнообразную пищу, которая включает продукты со средним и высоким содержанием жиров, и следите за тем, чтобы *среднее* недельное потребление жиров не превышало 10 % от общего числа калорий, то вы сможете получить достаточное количество жиров и насыщенных жирных кислот из вашего рациона.

Стоит отметить, что особенно важно следить за тем, чтобы потреблять достаточное количество жиров в период беременности. Вполне нормально стремиться к тому, чтобы количество жиров в диете не превышало 5 %, если вы хотите сбросить вес, и нормально, если это переходит в привычку, но беременность – другое дело. Если вы беременны, не противьтесь желанию упо-

треблять в пищу больше жиров; нормально, если количество потребляемых жиров поднимется с 10 % до 15 %… вы едите за двоих, и когда один из вас родится на свет, в его организме будет содержаться большое количество жировой ткани. (Можно также встретить рекомендации об отсутствии необходимости в ограничении потребления жиров матерью в период лактации, а также детьми в период активного роста и развития их организма. – *Прим. ред.*)

Натрий

Натрий – одно из тех питательных веществ, реальную потребность в котором не отражает рекомендуемая суточная норма потребления (RDI). 1 300 мг в день – это чрезмерно завышенное количество. Но значительную часть натрия, потребляемого американцами, они получают из добавляемой в пищу столовой соли, а в такой форме это вещество обладает гораздо более низкой биодоступностью, чем натуральный натрий, содержащийся в неприготовленных фруктах и овощах, так что, должно быть, именно по этой причине суточная норма потребления натрия так явно завышена. Также RDI натрия (и кальция) диктуется политическими соображениями; попытки понизить эти нормы (на основании данных, имеющихся у сторонников здорового образа жизни и исследователей-диетологов) встречают резкое сопротивление со стороны промышленников, которым приходится иметь дело с аудиторией, чьё вкусовое восприятие «солёности» притуплено; стоит лишь ненамного снизить содержание соли в приготовленной пище – и продажи существенно упадут. А поскольку крупные производители готовых продуктов оказывают существенное влияние на Министерство сельского хозяйства США, скорее всего, мы не доживём до того дня, когда RDI будут составляться на основе концепции здорового питания.

Кальций

Это ещё одно питательное вещество, рекомендованная норма потребления которого намеренно завышена – и, вероятно, в большей степени, чем норма какого-либо другого вещества, – во многом благодаря лоббистским усилиям производителей молочной продукции. Если не считать вкусового фактора, для кальция актуально то же, что и для натрия. В вышеупомянутой диете «90/5/5», согласно сайту *Fitday.com*, содержится 70 % от рекомендованной суточной нормы кальция, и это примерно столько, сколько нужно человеку и сколько он может получить из растительного питания. Так что, хотя цифра в 817 мг будет выделена красным – то есть она меньше 1 200 мг, объявленных нормой согласно RDI, – такое количество кальция, вероятно, с избытком покрывает реальную потребность в нём человеческого организма.

Стоит добавить, что пытаться использовать сайты вроде *Fitday.com*, чтобы узнать, получаете ли вы достаточное количество тех или иных питательных веществ, в лучшем случае некорректно – по всем вышеуказанным причинам, касающимся спорности суточных норм, *а также* поскольку указанное в базе данных содержание питательных веществ в продуктах может быть неверным. К примеру, существуют большие расхождения в содержании питательных веществ в органических продуктах и тех же продуктах, выращенных традиционным способом, с использованием современных сельскохозяйственных технологий. Возникает естественный вопрос: а какие именно продукты брались за основу в случае определения содержания микронутриентов и составления референтных таблиц Министерства сельского хозяйства США?

Железо

Как и в случае с жирами, углеводами и натрием, существуют различные виды железа. Произнесите слово «гемоглобин», отделите слог «гем» и добавьте к нему слово «железо»; «гемовое железо» – один из видов железа, который мы получаем из мясных продуктов (преимущественно из говядины). Железо, содержащееся в растительной пище, известно как «негемовое железо».

Специалисты по питанию и диетологи говорят нам, что гемовое железо усваивается лучше, чем негемовое (скажите спасибо производителям мясной продукции), однако давайте рассмотрим этот вопрос подробнее. Вы усваиваете 40 % гемового железа, которое употребляете в пищу, и от 10 % до 40 % негемового железа, в зависимости от того, в каком количестве такого железа вы нуждаетесь. Существует встроенный механизм регуляции усвоения негемового железа, но в случае гемового железа подобный механизм отсутствует; такое железо усваивается вне зависимости от того, необходимо оно вашему организму или нет. А в переизбытке железа нет ничего хорошего (подробнее об этом чуть ниже).

Не составляет никакого труда получить достаточный объём железа из растительной пищи, хотя вы, возможно, слышали совсем другую информацию (за что в первую очередь ответственны производители говядины). Если вы сравните содержание железа в клубнике и говядине, взяв один и тот же объём калорий, то в клубнике окажется больше железа. Но поскольку содержание железа обычно оценивают по весу, то, если взять килограмм клубники и килограмм говядины, выйдет, что говядина является лучшим источником железа, чем растительная пища, – поскольку плотность калорий в говядине выше, чем в клубнике, и все вещества содержатся в ней в большей концентрации, однако с точки зрения калорийности дело обстоит иначе. А если говорить о листовой зелени, то в качестве источника железа она превосходит даже клубнику.

Да, встречаются вегетарианцы, у которых развивается дефицит железа, однако обычно это происходит потому, что они потребляют значительные объёмы молочных продуктов (полагая, что для них это полезно), а молочные продукты являются плохим источником железа (эти продукты связывают железо в вашем организме, делая его недоступным); *сверх этого* подобные вегетарианцы употребляют недостаточное количество *неприготовленной* пищи и зеленолистных овощей (большинство людей, которые называют себя вегетарианцами, термически обрабатывают существенную часть своей пищи, а также в их рационе можно найти немало «вредной» вегетарианской еды). В то же время неслыханно, чтобы человек, придерживающийся веганской диеты, которая содержит большое количество свежих фруктов и зеленолистных овощей, страдал дефицитом железа.

Диета, о которой я говорил выше – диета «90/5/5», дающая 2 500 ккал, которая, кстати говоря, включает:

– 10 бананов;

– 10 ломтиков авокадо сорта Хаас;

– 2 папайи;

– 3 апельсина;

– 1 пучок салата ромэн;

– 3 яблока;

– 3 манго;

– 3 огурца,

– содержит 14 мг железа, а рекомендованная суточная норма – 8 мг, что несколько ниже нормы, поскольку создателям данных норм известно, что люди потребляют по большей части железо того типа, который называется «гемовым» и содержится в продуктах животного происхождения, так что они предпочитают действовать максимально предусмотрительно – переизбыток железа может быть опасным. Избыточное железо в организме действует как прооксидант; известно, что антиоксиданты полезны, а следовательно, прооксиданты вредны, они способствуют развитию сердечно-сосудистых заболеваний и рака. И здесь полезно напомнить, что в случае с железом животного происхождения механизма регуляции и «неусвоения» не предусмотрено, в отличие от железа растительного происхождения.

Отдельного обсуждения заслуживает вопрос об употреблении железа женщинами. Чем больший объём крови женщина теряет ежемесячно, тем больше железа ей необходимо, *однако:* чем здоровее женщина, тем меньше крови она теряет при месячных. Поэтому у женщин, которые придерживаются здоровой диеты и соблюдают другие не менее важные принципы крепкого здоровья, потребность в железе, по сути, не отличается от потребности мужчин такого же роста и веса. Однако даже если у женщины «обильные» месячные, она легко восполнит свою потребность в железе, если будет вести достаточно активный образ жизни, чтобы гарантировать усвоение достаточного количества этого вещества из фруктов и овощей, и если будет избегать употребления чая, кофе и молочных продуктов, которые содержат вещества, связывающие железо и делающие его биологически недоступным.

Витамин D

Для получения более полной информации можно прочесть статью «Disease Prevention and Vitamin D» («Профилактика болезней и витамин D») по ссылке: Health101.org/bookmark#6.

Q: Но разве людям помимо других продуктов не нужно есть мясо? Ископаемые окаменелости содержат человеческие останки вместе с костями животных, которых они употребляли в пищу.

A: Если бы существовали *более ранние* ископаемые окаменелости, то в них обнаружились бы человеческие останки вместе с косточками от манго и шкурками бананов. Однако, увы, растительные компоненты разлагаются без следа; что очень на руку тем, кто стремится выступать в защиту диеты, содержащей продукты животного происхождения.

Однажды, возможно, появятся ископаемые окаменелости, где человеческие останки будут соседствовать с оружием массового уничтожения и печеньями «Twinkies» компании «Hostess». Это не означает, что мы биологически приспособлены к этим вещам, а лишь указывает на то, что нам не хватало мудрости отказаться от подобных вещей.

Q: Я питаюсь почти исключительно сырой пищей, но стоит мне только съесть приготовленное веганское блюдо с низким содержанием жиров, я начинаю чувствовать ужасную тошноту, у меня вздувается живот, и я ощущаю такую вялость, как будто я «под кайфом». Почему так происходит?

A: Крепкое, полноценное здоровье – это палка о двух концах; физически вы начнёте ощущать (рано или поздно) небывалый подъём энергии, ваши эмоции станут более яркими, а ваши шансы никогда не услышать серьёзного диагноза возрастут максимально. Это одна сторона монеты. Но, обладая отменным здоровьем, вы становитесь более чувствительным ко всему вредному (скажем, к приготовленной пище, накуренным помещениям и веществам с токсичными свойствами). По этой причине люди, пытающиеся играть «и за наших, и за ваших», оздоравливая свой организм с помощью здоровой сыроедной диеты и одновременно наслаждаясь вредной пищей, прежде входившей в их нездоровый рацион, могут сталкиваться с чрезвычайно сильными реакциями. Ранее, при употреблении вредной пищи, у них не возникало подобных реакций – ведь тогда их организм был слишком обессилен, чтобы реагировать должным образом. Подобное питание может совершенно сбить ваш организм с толку, поэтому лучше всего переходить на здоровую диету максимально быстро и поскорее оставить всё это позади (имеется в виду как нездоровая диета, так и переходный этап).

Q: Чем полезен этот тропический фрукт – дуриан?

A: Когда я начинаю работать с новым клиентом, то провожу определённые тесты, помогающие оценить уровень его здоровья, и один из них связан с дурианом. В этом тесте оценивается работа вкусовых рецепторов. Человеку с нормально функционирующими вкусовыми рецепторами должен понравиться спелый и качественный дуриан (я говорю «качественный», поскольку некоторые дурианы, которые я покупал, таковыми не являлись). Если я даю человеку качественный дуриан, а он пробует его и говорит, что фрукт весьма неплох, – это хороший знак. Если же человек заявляет, что ничего отвратительнее он не пробовал, – дело плохо; это значит, что его вкусовые рецепторы дисфункциональны, что обычно происходит из-за того, что клетки, из которых состоят эти рецепторы, работают не должным образом; следовательно, все клетки его организма находятся не в лучшей форме – человеку нужно пройти довольно серьёзное лечение и наладить работу организма (конечно, причиной неправильного функцио-

нирования вкусовых рецепторов может быть также и то, что человек курит). Обычно молодые люди считают, что дуриан неплох на вкус, а более пожилые считают его отвратительным, что вполне объяснимо; чем вы старше, тем больше времени у вас было на то, чтобы основательно подпортить своё здоровье. Однако если сначала вкус дуриана человеку кажется противным, а затем он поправляет здоровье и снова, через год или два, пробует этот фрукт, то дуриан приходится ему по душе.

Также дуриан является хорошим источником серы, выполняющей функцию обеззараживающего средства для нашего организма (именно сера придаёт дуриану столь характерный запах). Почти ни в каком натуральном продукте, употребляемом в пищу человеком, сера не содержится в достаточном количестве. Также дуриан – это продукт со средним содержанием жиров, в этом отношении он находится посередине между бананами и авокадо, так что его можно есть в бóльших количествах, чем авокадо, но в меньших, чем бананы.

Я рекомендую есть дурианы пару раз в месяц. А поскольку чувство вкуса зависит и от нашего восприятия запахов, если «обонятельные рецепторы» также работают неважно, запах дуриана может показаться «ужасным» (явственно ощутимая «вонь»). Но, обретя полноценное здоровье, вы полюбите запах этого фрукта не меньше, чем его вкус. Поэтому, убедившись в качестве дуриана (он должен быть не твёрдым, а иметь кремовую консистенцию), попробуйте его и оцените, каков он на вкус.

Итак, теперь у вас в распоряжении есть тест, о котором не знают 99,9 % врачей, хотя это великолепный способ примерно определить уровень здоровья человека. Этот способ гораздо лучше и показательнее, чем большинство тестов и анализов, которые врачи, следуя инструкциям, назначают своим пациентам.

Q: Что касается размера порций и того, как часто нужно есть, – что вы порекомендуете? Лучше принимать пищу пару раз в день, но большими порциями, или есть чаще, но понемногу?

A: Люди, которые хорошо меня знают, скажут вам, что я ярый приверженец того, чтобы питаться в соответствии с потребностями организма, а не с планами, идущими «от головы». В планах не учитываются потребности тела. Однако на начальном этапе многие люди не могут определить, чего хочет их организм; а чтобы научиться хорошо его понимать, может потребоваться время. И всё же этому может воспрепятствовать следование программам, предполагающим наличие плана, в которых не говорится о том, что наступит момент, когда человек сможет перейти от питания «по руководству» к спонтанному питанию «по наитию».

Однако, воспользовавшись логикой, мы можем выдвинуть некоторые предположения. Поскольку ключом к здоровой диете является разнообразие, если, к примеру, вы съедаете большое количество пищи один раз в день, вы едите только семь раз в неделю. А поскольку самые простые для переваривания приёмы пищи (а потому самые полезные для здоровья) – это монотрофные обеды и ужины (состоящие только из одного продукта), то, имея один монотрофный приём пищи в день, за неделю вы будете употреблять только семь различных продуктов… Очевидно, что это далеко от идеи разнообразного питания.

Поэтому, чем меньше размер вашего монотрофного завтрака, обеда или ужина, тем больше пищи вы можете съесть за день и тем более разнообразным будет ваше питание. Это логика, ничего более. Кроме того, нужно, чтобы все приёмы пищи были разными по объёму. Поскольку важно употреблять достаточное количество калорий, чтобы обеспечить себя топливом для расхода энергии, блюда из сладких фруктов, скорее всего, будут объёмнее, чем блюда из несладких фруктов.

К тому же, если вы не едите сразу после пробуждения (поскольку, возможно, ещё не чувствуете голода), ваш первый приём пищи, вероятно, приходится только на 10 или 11 часов утра. И этот фактор влияет на «график» вашего питания. (Я настоятельно рекомендую вам

не давать традиционных названий приёмам пищи, поскольку всем нам известно, когда нужно «завтракать».)

Подведём итоги. Чем чаще вы едите (на пустой желудок) блюда, состоящие из одного продукта, тем выше способность вашего организма проявлять потребность в определённой пище, соответствующей его желаниям. И чем скорее вы узнаете, что такое истинный голод, тем скорее начнёте вести себя, как и все другие животные: есть при наличии голода (и не есть при его отсутствии). Питаясь таким образом, я обычно ем чаще, маленькими порциями, и ем до тех пор, пока организм не говорит мне: «Стоп!» В зависимости от уровня моей активности иногда это означает, что я съем шесть бананов, иногда – одиннадцать, и вся прелесть в том, что я не выбираю, сколько мне есть. Однако имейте в виду: если такая диета для вас в новинку, ваш желудок может быть не способен воспринять порцию фруктов нужного объёма; со временем вы восстановите утраченную эластичность желудка, и эта проблема исчезнет – вы сможете съедать адекватную порцию фруктов, не чувствуя, что готовы лопнуть, а потому получение достаточного количества калорий в сутки перестанет быть трудной задачей.

Требуется время, чтобы привыкнуть к такому питанию в согласии и гармонии с желаниями вашего организма, однако, если вы не знаете о том, что так можно питаться, или вас убедили, что это не лучший подход к питанию, этого перехода может так и не произойти.

Q: Сколько пищи мне следует потреблять?

A: Нам следует есть столько, чтобы обеспечить себя необходимым количеством калорий – при том уровне физической активности, который для нас характерен. Это значит, что если я лежебока и не переедаю, то мне требуется 1 300 ккал в день. Однако будь я настолько же физически активен, что и в естественной среде обитания, мне запросто могло бы потребоваться вдвое большее количество калорий. А поскольку потребность в питательных веществах – *не то же самое*, что потребность в калориях, нам необходимо съедать достаточно пищи, чтобы обеспечить себя энергией, затрачиваемой при естественном для нас уровне активности. Единственный способ сделать это, не переедая, – сжигать достаточно калорий в неделю, чтобы гарантировать себе такой объём пищи. Иными словами, если вы знаете – на основании своего текущего идеального веса и желаемого уровня активности, – что должны потреблять 2 500 ккал, но ведёте не настолько активный образ жизни, как требуется, то, если вы всё же потребляете эти 2 500 ккал, вы наберёте вес или – если вы относитесь к типу людей, которые остаются стройными всегда, вне зависимости от того, что и в каких количествах они едят, – вы будете впустую переводить пищу, тратить ресурсы организма и нервную энергию на ненужное переваривание еды, а это контрпродуктивно, если цель ваша – обрести полноценное здоровье.

Правда, если в вашем организме происходит крупномасштабная «чистка», которую организм долгое время не мог осуществить (порой десятилетиями), возможно, снижение активности – именно то, в чём ваш организм нуждается, и если это так, очевидно, вам потребуется меньшее количество пищи. Но в этом случае дело обстоит иначе, чем когда *вы сами* решаете есть меньше, чтобы организм очистился. Если ваш организм не хочет, чтобы в конкретный момент вы ели меньше (возможно, из-за потребности в питательных веществах), но вы уменьшаете объём пищи, то вы проявляете неуважение к своему организму, и в итоге это не пойдёт вам на пользу. Поэтому я выступаю за то, чтобы налаживать связь со своим телом, сделав эту цель первостепенной, а не перекладывать решения, которые оно должно принимать самостоятельно (и всегда пытается самостоятельно принимать), на кого-либо ещё или решать всё самостоятельно посредством интеллекта и размышлений (пусть иногда такие размышления и необходимы). *Учиться слышать разнообразные намёки своего организма* и уделять этой задаче основное внимание – едва ли не лучшее, что вы можете сделать для своего будущего здоровья, однако об этом моменте популяризаторы здорового образа жизни почти не упоминают.

Но если вы ещё не обрели уверенности в мудрости своего тела и не развили здоровую интуицию, можно опираться на определённые сведения извне, чтобы понять, что к чему. Вот авторитетные и проверенные данные, которые у меня имеются по вопросу потребления калорий.

Как определить, сколько калорий необходимо потреблять

Существует почти столько же рекомендованных типов питания, сколько людей живёт на земле. Что ж, возможно, это некоторое преувеличение, однако если иметь в виду, что у каждого вида животных есть свой, видовой рацион, становится ясно, что, раз среди людей существует такой разброс в рекомендациях на эту тему, многие из них плохо разбираются в вопросах питания (а многие придерживаются диеты, нехарактерной для нашего вида).

Одной из причин такого положения дел является всемогущий доллар. По этой же причине большое количество людей на нашей планете страдает от избыточного веса и хронических дегенеративных заболеваний. Такое положение дел печалит, ведь всё может быть иначе.

Хорошо; если отвлечься от сказанного выше, как же выяснить, в каком количестве калорий нуждается человек?

Во-первых, следует отметить, что вы не можете употреблять в пищу калории – как не можете съесть или выпить литр. Калория – единица измерения, как и литр. Если бы я попросил: «Дайте мне литр», вы, конечно, спросили бы меня: «Литр *чего*?» Однако мы воспринимаем получаемую из пищи энергию как «калории», несмотря на то что калории – это *энергетическая ценность* пищи.

Поскольку моя цель – добиться того, чтобы люди, которых я обучаю, стремились отвечать и отвечали на свои вопросы самостоятельно, не нуждаясь для этого в других (ведь полагаясь при размышлении на чужой интеллект, вы можете воспринять неверную информацию и мировоззрение), задумайтесь вот о чём: как бы вы поняли, сколько калорий вам нужно получить из пищи, живи вы много тысяч лет тому назад? А как маленькие дети узнают, когда и сколько нужно есть, хотя и понятия не имеют о калориях? Всё просто – голод!

Однако вы услышите много различных мнений по поводу голода – это касается и большинства других вопросов, связанных с питанием. Некоторые говорят, что нужно есть, не проголодавшись, другие полагают, что голод – это ворчание и бурчание в желудке, есть и те, кто считает, будто голод ощущается как слабость и головокружение. Я занимаюсь изучением питания и вопросов здоровья свыше 30 лет, но гораздо более важно, чем количество времени, которое я посвятил изучению этих вопросов, то, что заставило меня к ним обратиться. Первоначально я хотел выяснить, какой образ жизни – самый полезный для здоровья, поскольку хотел стать максимально здоровым. Мной двигал сугубо личный интерес. Однако когда я осознал, как часто мною манипулировали с целью получения прибыли и как от этого страдало моё здоровье, я также ощутил потребность делиться своими открытиями с людьми, готовыми меня слушать; меня по-настоящему выводит из себя, когда люди манипулируют другими, даже если в этом нет «ничего личного, просто бизнес» (вообще-то *всё* так или иначе касается моей личности).

Поэтому информация, которой я делюсь с вами здесь, не искажена предубеждениями и субъективными пристрастиями; это не бездумное повторение сведений, заимствованных у других (я всегда основательно и должным образом обдумываю такие сведения). Хотя, чтобы быть независимым исследователем, нужно много времени потратить на самостоятельные исследования, а не просто следовать чужим программам, мнениям и мировоззрениям – это даёт большие преимущества. В каком-то смысле я благодарен жизни за то, что во времена моей молодости не было интернета и я ничего не знал о первопроходцах в области здорового образа жизни. Умение разбираться во всём самостоятельно очень помогает мне отделять зёрна от плевел.

И хотя помимо моей рекомендации вы столкнётесь со множеством других – если вы ищете информацию, основанную на реальных фактах, важно понимать, что лежит в основе той или иной рекомендации и составляет самую её суть.

Итак, во-первых, приведу причины, по которым некоторые преподаватели в области здоровья советуют есть, «не дожидаясь чувства голода»:

– многие люди не знают, что собой представляет истинный голод;

– когда вы вносите радикальные изменения в своё питание (переходя с очень вредной диеты на полезнейшее питание), то в ходе перенастройки организма и выведения токсинов механизм голода может функционировать не так, как обычно;

– некоторые специалисты по здоровью боятся, что вы потеряете вес (поскольку в связи с этим вы можете расхотеть придерживаться данной диеты), поэтому советуют потреблять энное количество калорий вне зависимости от чувства голода (а если вы замечаете, что набираете вес, они часто рекомендуют вести более активный образ жизни);

– [возможно, вам потребуется пару раз перечитать этот пункт, чтобы уловить его суть] поскольку серьёзные процессы исцеления требуют большого количества энергии нервной системы (или «нервной энергии»), поскольку пищеварение также требует больших затрат нервной энергии и в конкретный момент в распоряжении у человека имеется лишь ограниченный ресурс этой энергии, то вашему организму может потребоваться, чтобы вы не ели, – если он стремится направить максимальный объём нервной энергии на самоисцеление. Этот механизм становится очевидным, когда у человека поднимается температура (жар вызывается вашим организмом, а не вирусом, с которым он борется). Если вы что-то съедите с температурой под 40 °C – что произойдёт? Пища извергнется обратно. В такой момент ваш организм откажется снижать обороты и тратить меньше сил на исцеление, чтобы перенаправить необходимое количество энергии на переваривание только что съеденной пищи; проблема, которую он решает, важнее переваривания пищи. Однако если речь идёт о не опасных для жизни проблемах, ваш организм не извергнет съеденную пищу, хотя и не нуждается в какой-либо еде (поскольку вы не чувствовали голода). Тем не менее вы поели; в этом случае приоритет отдаётся пищеварению, и исцеление затрудняется. Однако пройдёт ещё десять лет, прежде чем у вас разовьётся рак, поэтому организм соответствующим образом расставляет приоритеты. Так что если вы едите, не успев проголодаться – «завтракая», «обедая» или «ужиная» по часам, вне зависимости от чувства голода, – как вы поймёте, что ваш организм предпочёл бы пропустить пару приёмов пищи, чтобы наверстать упущенные возможности и сосредоточиться на жизненно важных процессах исцеления? Поэтому, когда теперь, перейдя на новое питание, вы решаете есть, лишь по-настоящему проголодавшись, а ваш организм сообщает: «Слава небесам! Мне нужен был этот отдых!» – может оказаться так, что вы действительно не будете чувствовать голода в течение пары дней. Если же вам необходимо сбросить какое-то количество лишних килограммов, вы можете решить, что это хорошая возможность похудеть, но поскольку все накопленные в организме токсины хранятся в жировых клетках, возможно, голодать, чтобы сбросить вес, – не лучшая идея, поскольку из-за этого возникнут довольно неприятные симптомы «детоксикации», и хотя сама по себе детоксикация никогда не бывает приятной, она должна быть переносимой для организма. Если же ваш вес уже находится в пределах нормы в период приобретения новых пищевых привычек – в том числе привычки питаться лишь при возникновении истинного голода, – возможно, самое время приступить к голоданию, если организму оно требуется. Однако в этом случае вы, безусловно, потеряете в весе; и если вы не знаете, по какой причине не чувствуете голода и теряете вес, то можете решить, что у вас нарушился механизм формирования голода или что новая диета, наверное, вам не подходит, хотя это не так.

Уффф! Как я и говорил, над последним пунктом можно поломать голову. И если вы думаете: «Почему всё так сложно!» – поясню: дело в том, что никто не предполагал, что здо-

ровье человека будет ухудшаться, он будет питаться неестественным образом, жить в условиях нехватки сна, физических нагрузок и солнечного света (источника витамина D) и т. д. Поэтому если вы сначала ведёте такой образ жизни, а затем решаете всё изменить и восполнить ущерб, придётся пройти период адаптации. Особенно делая это в современных условиях, не приспособленных к подобному стилю жизни и питания. Но тем не менее это можно осуществить, и вы будете очень рады своему решению, когда ваш запас энергии восстановится до уровня, который вы имели в детстве; но тут есть чему научиться и что разучиться делать.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.