



Всегда надо стремиться есть тогда и в таких условиях, которые обеспечивают лучшее усвоение пищи. Некоторые обстоятельства повышают усвоение, в то время как другие задерживают его.

В любой естественной системе питания существуют определенные правила.

### 1. Есть только при ощущении голода.

Поступая так, мы едим с единственной целью - покрыть потребности организма. Мы не можем слишком часто повторять одно и то же: „*Не ешьте, когда не голодны*“. Если следовать нашему принципу, нынешнему трехразовому питанию будет положен конец. Также прекратится практика питания между основными приемами пищи и вечером перед сном.

Для большинства людей настоящий аппетит будет требовать всего одного приема пищи в день, временами с небольшим дополнительным приемом фруктов.



**Голод - „голос природы“, говорящий нам, что нужна еда.** Другого истинного указателя на то, когда есть, не существует. Время дня или привычные часы приема пищи не являются истинными указателями. Хотя настоящий голод - это ощущение рта и горла и зависит от истинной физиологической потребности в еде, мускульные сокращения в желудке сопровождают аппетит и, как считают физиологи, повышают ощущение голода. Д-р Карлсон считает, что у человека, проголодавшего две недели, эти желудочные ощущения „ГО-ЛОДА“

не снизились, хотя и не было желания в приеме пищи. То же было замечено у животных. Фактически эти сокращения, как видим, возрастают и тем не менее не вызывают ощущения голода. Я не считаю эти так называемые

„сокращения на почве голода“

причиной голода. Настоящий голод - это ощущения рта и горла. Но существует различие между голодом и тем, что называют аппетитом.

**Аппетит -это прямая противоположность голода, творение привычки и практики и может определяться целым рядом обстоятельств:** наступлением установленного времени для еды, видом, вкусом или запахом пищи, приправой или даже одной мыслью о еде.

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

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

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

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

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

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

**Совершенно прав д-р Дж. Вегер**, заявляя, что *„вызывающие аппетит сокращения в желудке часто возбуждаются психическим состоянием под влиянием чувств"*

. Подобного рода сокращения, безусловно, помогают усваивать пищу, но при условии, что они лишь дополнение к предшествующим сокращениям на почве голода. Мы знаем, что эти психические состояния увеличивают поступление пищеварительных соков, как бы увлажняют желудок, равно как и рот, и тем самым повышают усвоение.

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

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



**2. Никогда не есть при болях, умственном и физическом недомогании (дискомфоте), при лихорадке и повышенной температуре.**



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

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

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

Отсутствие голода при лихорадке сочетается с отсутствием голодных сокращений. Это должно указывать на необходимость голодания. Любая пища, съеденная при повышенной температуре, лишь усилит это состояние. Один тот факт, что обложенный язык, который мешает нормальному восприятию ароматов пищи, тем самым мешает и созданию пищевых рефлексов и потому выделению „аппетитного“ сока, должен указывать на большую важность наслаждения пищей. Больной лихорадкой нуждается в голодании, а не питании. Чем меньше энергии у человека, тем менее разнообразную пищу и тем меньшее ее количество может усвоить организм. Практика откармливания больных и ослабевших, чтобы „поднять“ их, является губительной.

*„Психические секреты“ отсутствуют или почти отсутствуют в состоянии умственной депрессии. Отсюда физиологическая основа для нашего правила не есть при умственной усталости.*

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

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

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

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

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

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

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

Древнюю римскую пословицу „полный желудок не любит думать" можно дополнить „и пахать". Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. По словам д-ра Ф. Ос-вальда, „каждый час, украденный у пищеварения, добавляет несварение".

Стало привычкой, что ум устремляется в столо-вую, когда подходит желанный час еды, даже если в этот час не приходит настоящий голод. Если же пропустить этот час без еды, то это скоро забывается и предполагаемое жела-ние поесть пропадает. Выбор определенного часа для еды имеет значительно меньшее значение, чем никогда не ку-шать, если нет достаточно свободного времени для еды. Мы не можем усвоить и ассимилировать пищу, если функцио-нальная энергия организма направлена на другие дела.

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

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

Пищеварение не может произойти без большого потребления крови и нервной энергии. Ощущение сравнительной усталости вслед за большим приемом пищи есть доказательство того, что кровь и энергия поставляются за счет остального организма.

**Человек так создан, что он может хорошо справляться одновременно только с одним делом.** Тяжелая еда делает его „глупым“, ибо вся наличная энергия используется для усвоения пищи. Еда уже сама по себе дело, и она должна быть отделена от всех прочих видов физической и умственной деятельности. Ни одну пищу нельзя есть, пока организм не получит достаточного умственного и физического отдыха для физиологического расслабления и готовности к пищеварению. По словам Кэннона, в состоянии сильной усталости ни у животного, ни у человека не могут возникнуть ритмические сокращения желудка. Состояние „слишком устал, чтобы кушать“

- повсеместно наблюдаемый факт, а лабораторные исследования показали, что отсутствие чувства голода, часто сопровождаемое отвращением к еде, сопутствует отсутствию голодных сокращений в желудке. Это и есть *физиологическая основа нашего правила — „отдых перед едой“*

.

**В статье „Желудочный сок и предупреждение кишечной лихорадки и холеры“ д-р Р. Остин показал,** что как у офицеров, так и у рядовых развились дизентерия, холера и кишечная лихорадка в результате того, что они ели в состоянии усталости и не имели аппетита.

Тяжелая еда в состоянии усталости от физической и умственной работы определенно приведет к несварению, недомоганию и неспособности к работе из-за нехватки активных желудочных соков. Отдых, особенно сон, в подобных условиях более важен, чем еда. Можно приступить к еде после расслабления и отдыха. Никакую пищу нельзя принимать непосредственно до или после ванны. Нельзя есть, не отдохнув полностью после работы или физических или умственных упражнений, равно как непосредственно перед их выполнением.

#### 4. Не пить во время еды.

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

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

### Мой ответ на это:

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

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

Питье во время еды ведет также к плохому пережевыванию пищи. Вместо того, чтобы тщательно пережевывать и смачивать слюной пищу, тот, кто пьет во время еды, приучается проглатывать ее увлажненной водой и полупережеванной. Такую практику необходимо устранять во что бы то ни стало.

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

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

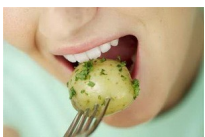
чем они могут возобновить свое действие. Когда холодный напиток впервые попадает в желудок, по-следний травмируется и охлаждается. Когда вода уходит из желудка и наступает реакция, появляется состояние лихо-радки, ведущее к большой жажде. Так же действует и моро-женое. Есть мороженое - то же самое, что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

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

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

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

### **5. Тщательно пережевывать и смачивать слюной лю-бую пищу.**



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

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

## Как нужно правильно питаться

Автор: Herbert M. Shelton

08.12.2012 14:48 - Обновлено 08.12.2012 15:31

---

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