



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

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

„Ни один человек никогда не ел слишком мало”,— ут-верждает д-р О. Холмс. Действительно, переедание испорти-ло больше жизней, чем недоедание.

На 1 страдающего от не- доедания - 99 тех, кто страдает от обжорства.

Рынки всего мира сегодня забиты всевозможными продуктами, как никог-да в истории человечества. Их обилие, соблазнительное раз-нообразие и сравнительная дешевизна, многочисленные ме-ню, используемые для подстегивания перегруженного и пресыщенного аппетита с целью освежить

„наслаждение”

со-блазнительными, но ослабляющими напитками, заморожен-ными фруктами, мороженым, постоянно растущая немая уг-роза в виде пирогов, пудингов и пирожных - все это диктует огромную необходимость в обучении людей тому, что не на-до есть.

Многие люди напоминают моллюск, будто они состоят целиком из печени и желудка, или червей, у которых весь организм - сплошной кишечник. Д-р Е. Килер пишет в ра-боте

„Вот так возникает здоровье”

:

„Желудок некоторых людей напоминает мешок с неограниченной растягиваю-щейся способностью, который вмещает любую дрянь, какой только может насладиться, и к тому же в любом количест-ве. Нашу судьбу определяет наш аппетит, но мы не можем считать любой аппетит и любую комбинацию пищи нор-мальной”.

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

Философы древности гордились своей привычкой к умеренности, которую они ставили на второе место после поклонения божеству. Спартаец Ликург больше опасался излишнего количества, нежели избыточного качества, в пище своих соотечественников.

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

Привычки в питании обычно усваиваются в детстве и культивируются, поощряются и развиваются впоследствии. Они не исправляются стихийно. Они следуют с нами в качестве властных хозяев, как можно громче требующих своего удовлетворения. Больной желудок, принимающий пищу от трех до шести раз в день, всегда стремится к пище. **Даже переев, он буквально страдает до смерти от „голода“.**

Для многих врачей и людей с больным желудком было бы поразительным откровением в подобных случаях услышать совет устроить голодание и при этом убедиться, как быстро исчезнет ненормальный аппетит и улучшится процесс усвоения.



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

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

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

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

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

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

У тех, кто охвачен дегенеративной привычкой к обжорст-ву, умственное состояние начинает соответствовать физио-логическому **и напоминает состояние лежащей свиньи.**

Каж-дый, кто является рабом своего аппетита, будь то вегетарианец, фрутарианец или мясоед, кто ест больше в угоду своему аппетиту и чувственному наслаждению,— об-жора по своей натуре, эгоист по мотивам и свиноподобен.

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

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

Здоровье и трудоспособность требуют, чтобы организм имел все, что необходимо, но не более. Чрезмерность, превышающая разумные резервы на чрезвычайный случай, вредна и становится помехой для физиологической деятельности. Умеренность - благо и гармония. Раскин говорил, что *„честь и красота возрастают по мере сдержанности в их проявлении“*. То же относится к еде. Чрезмерность в

питании, как и во многих других хороших вещах, - чаще проклятие, чем благо. Переедание же концентрированных продуктов особенно истощает жизненную энергию. В результате сверх-стимулирование, перегрузка пищеварительных органов, сердца, эндокринной системы и выделительных органов дают отравление токсинами, которые эти продукты производят.

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

Перекармливание больных, с целью дать им здоровье и силу, все еще распространено. И как часто мы видим неудачу этих усилий. Улучшение здоровья и прибавка в весе происходят после сокращения рациона. Многие больные прямо погибают из-за переедания, в то время как они выздоровели бы, если бы им давали пищу, достаточную лишь для поддержания наиболее важных видов деятельности и в состоянии отдыха. Я неоднократно наблюдал, как больные, владевшие ранее жалкое существование, постепенно укрепляли здоровье и, в конце концов, поправлялись, будучи переведены на полуголодную диету. На счету переедания много лишних смертей ежегодно. Работники физического труда считают, что они должны есть в избытке, чтобы „подпирало“, с тем чтобы восстановить и поддерживать силы и выносливость. Так же считает и большинство спортсменов.

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

преждевременного старения.

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

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

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