



Денатурированная (ненатуральная) пища настолько из-менена и извращена процессами механической обработки, отбеливания, консервирования, варки, маринования и т.п., что уже не в состоянии полностью удовлетворить потребности организма как это делает пища, созданная Природой. Традиционный, так называемый сбалансированный рацион питания, является тем, что доктор Маккэрисон назвал „рационом недостаточности“. Он состоит из четырех компонентов - белков, жиров, углеводов и воды. Многочисленные опыты с животными показали, что хотя белки, жиры и углеводы и являются пищевыми элементами, сами по себе и по внутреннему своему содержанию пищей не являются независимо от того, потребляются они отдельно или искусственно смешанными. **В**

Нью-Йоркском музее истории естественного возникновения имеется экспонат, демонстрирующий влияние обедненной почвы на жизнь растений

. Эти растения, все одного вида, произрастали на почвах, в которых отсутствовал какой-либо элемент. По своей высоте растения - от двух до восемнадцати дюймов, а по цвету листьев - от бледно-желтых до темно-зеленых, одни листья - широкие, другие - узкие или изогнутые, т.е. все растения являются дефектными и по размеру, и по цвету, и по форме. В зависимости от вида почвы растения „болели“ различными болезнями. Например, при отсутствии в ней железа растение „болело“ анемией. Пища человека и есть „почва“, а его пищеварительный тракт - „корни“. И если в этой „пище“ отсутствуют важные элементы, то человек, подобно экспериментальным растениям, увядает и гибнет. Опытный фермер, проезжая по шоссе - вдоль полей, в зависимости от вида растущих там растений поймет, где плодородная, а где бедная почва. Но тот же фермер вряд ли признает, что болезненные и чахлые дети и есть следствие плохой „почвы“ - пищи. Однако опыты выявили, что животные, получающие очищенные белки, крахмалы, жиры и неорганические соли, хотя и могут прожить на них какое-то время, не растут и со временем начинают страдать от различных заболеваний. Но достаточно в их рацион добавить сыворотку, фруктовый сок или овощи - животные оживают.

Один из врачей, суммируя результат, писал: „Установлено, что диета, по всем принятым химическим стандартам признанная как содержащая достаточно „питания“, тем не менее неспособна обеспечить и поддержать нормальный рост и физиологическую форму, если в ней отсутствуют некоторые неизвестные вещества, находящиеся в тканях разных растений и животных. Нужно очень малое количество каждого из этих веществ, но каждый этот минимум не поддается сокращению, его нельзя сокращать“.

Как дети, так и взрослые регулярно потребляют первый завтрак, состоящий из тушеной сливы и денатурированного злака с белым сахаром и пастеризованными

сливками, тос-та из белой муки, пастеризованного молока и, наверняка, бекона с яйцом. Но каждое это блюдо в большой степени де-натурировано и химически извращено. Это - преимущественно кислотообразующие продукты. Фанатик витаминов скажет, что там отсутствует лишь витамины С и D и посоветует добавить немного апельсинового сока и рыбьего жира, чтобы сделать этот завтрак якобы полноценным. Распространенные в наше время знания о витаминах, заслоняющие все остальное (что и происходит), явно мешают так называемым диетологам видеть некоторые самые важные факты и принципы науки о питании - трофологии. Кроме потребляемых вами свежих фруктов и овощей все, что находится на вашем столе, уже претерпело какие-то изменения: ваше молоко пастеризовано, выпарено, прокипячено или конденсировано и стерилизовано; яйца - из-под кур, дающих в год две-три сотни яиц, вскормлены „сытой" и „богатой" диетой, приносящей им болезни; сахар - кристаллизованный, рафинированный, это отбеленный сок сахарного тростника или свеклы, откуда удалены все минералы и витамины; злаки - „расстреляны из пушек": расколоты, протерты, расплющены, испечены, сварены, поджарены и вновь поджарены и прочими способами сделаны непитательными; пшеница измолота, ее витамины и минералы выброшены, мука отбелена и захимичена, ее самые важные элементы устранены процессом обмолота; мясная пища проварена, проконсервирована, пропитана добавками, просолена, прокопчена, замаринована, заморожена, превращена в сосисочную форму, хранимую на складе длительное время до употребления. Часто ей придают искусственный аромат, запах и цвет, возможно, что она к тому же и от больных животных.

Сушеные фрукты - нагреваются для сушки, отбеливаются серой, долгое время хранятся и, наконец, на кухне проходят через тушение и смешиваются с сахаром перед употреблением. Процессы рафинирования, консервирования и нагревания, которым подвергается наша пища, разрушают чрезвычайно тонкие и деликатные, жизненно важные свойства пищи. Рафинирование и нагревание лишают пищу столь многих ее достоинств, что мы добавляем соль, сахар, перец, прочие специи и приправы, дабы сделать ее вкусной. Без таких добавок она пресная, безвкусная, безжизненная. Другое дело - натуральная пища: природа вложила в нее нежные запахи и ароматы, отвечающие потребностям вкуса и обоняния. Рацион, состоящий целиком или частично из непитательной пищи, не может хорошо и правильно усваиваться. Зачем тогда стремиться правильно возделывать почву, чтобы потом забирать из продуктов все питательное, ею вложенное? И когда врачи предписывают такую пищу для грудных и взрослых детей, для беременных и кормящих матерей, для разного рода больных, то они проявляют и прискорбное невежество в отношении ценности пищи, и вопиющее равнодушие к здоровью и этим детям, и беременным, и кормящим матерей, и больных с самыми различными заболеваниями. А собственным потреблением такой пищи и кормлением ею своих детей они выявляют свое собственное невежество.

Восемьдесят лет назад доктор Магенди из Парижа довел одну группу собак до голодной смерти питанием из белой муки и воды, в то время как другая

экспериментальная группа собак процветала на пище из цельной пшеницы и воды. Еще одну группу собак ученый довел до голодной смерти крепким мясным бульоном. Собаки, которым он давал лишь воду, потеряли значительный вес и тоже погибли бы при продолжении эксперимента, но выжили, получив потом нормальное питание. Но за это же время животные, получавшие крепкий мясной бульон, умерли от истощения. Собаки, посаженные на еду только из яичного белка, фибрина и желатина, через месяц умирали, хотя могли бы жить дольше, потребляя одну воду. За такое же время умирали собаки, которых держали на искусственно смешанной мясной пище. Собаки, которых кормили растительным маслом, клейковиной злаков и сахаром, погибали за четыре—пять недель. Собаки, потреблявшие только рафинированную пшеничную муку, жили всего 50 дней. Через 26 дней умер гусь, которому давали лишь яичный белок, а утка, которую держали на сливочном масле, умерла через три недели, причем каждая частица ее тела и перья были пропитаны этим жиром. Гусь, получавший только клейковину злаков, умер через 16 дней, сахар - через 21 день, крахмал - через 24 дня. Согласно наблюдениям доктора Пейджа, „голуби, цыплята и мыши прекрасно живут на „муке Грэхема" (из цельной пшеницы), но погибают через три недели, если их переводят на рафинированную, очищенную от оболочки пшеничного злака пшеничную муку. У большой группы мышей, которых кормили лучшим сортом рафинированной пшеничной муки, за 3 дня развился запор и через месяц все они погибли. А такая же группа мышей, которым давали ту же муку, но из цельной пшеницы, процветали и набирали вес. В процессе извлечения муки из цельного зерна удаляется его внешняя оболочка, т.е. уходит 75% пшеничного кальция, большая часть фосфора, четыре пятых железа и большая часть прочих минералов, а также семь восьмых тиамина и ниацина, три четверти рибофлавина.

При обмолоте устраняется также большая часть пшеничного белка, причем лучшего качества, нежели остающегося в муке. Отоуби крестьяне отдают своим животным - „ну и глупцы же эти смертные люди!" При обмолоте выбрасываются 30% пшеничного зерна и с ними практически все щелочные элементы. Пшеничная рафинированная мука столь бесполезна, что жуки-долгоносики и черви, которые охотно едят муку из цельной пшеницы, отказываются от нее в очищенном виде, разве только при большом голоде, после чего они за короткое время погибают. На сколько же правильно изречение: „Мы хвастаемся самой белой в мире мукой. Но в результате этого у нас самые истонченные волосы и самые слабые кости, зубы и нервы".

Однако и одна только цельная пшеница (о чем говорилось в предыдущей главе) не поддерживает жизнь в нормальном состоянии. Рано или поздно, но естественный темп роста организма понижается, если в пищу не добавлять зелень. И поэтому многие „диеты", применяемые в экспериментальных целях, не достойны этого названия. Так, у крыс, посаженных на „диету": белая мука - 95%, молочный кальций - 2,9%, сода - 2,9%, железо - 0,1%, - за 30 дней развился рахит. И никто, кроме невежд, не может назвать это диетой. Содержащаяся в ней белая мука является единственным, что хотя бы

отдаленно напоминает пищу.

Учеными был назван ряд диет с недостаточным количеством витаминов. Доктора Осборн и Мендель составили одну из них: рафинированный казеин - 18%, кукурузный крахмал - 48%, лярд - 30%, соли - 4% и 0,3 г сухих дрожжей (ради витамина Е). Но уже на глаз видно, что это - не диета: в названных веществах почти нет никакого питания, а соли — неорганические. Крахмал, как и лярд, лишены минералов, казеин - очищенный, т.е. лишен всех солей. И витамин А не единственный витамин, отсутствующий в этой „диете“. Эксперименты с „диетами“ такого рода не могут иметь практической ценности, позволяющей нам получить питание наше, наших детей и наших родителей. И нас не должно удивлять, что существование на такой „диете“ сколько-нибудь продолжительное время прекращает рост молодых животных. Вряд ли возможен рост организма этих животных после израсходования накопленных в нем резервов. А добавление одного или нескольких витаминов к таким „диетам“ не сделает последние адекватными. Истинная диета должна состоять из натуральных продуктов.

Однако ни одна из перечисленных „диет“ не напоминает даже наихудшие из диет, когда-либо применяемых. Ниже приводится еще один пример таких экспериментальных диет, предложенных доктором Перси Хью из Гарвардского университета: „Берем соевобобы (50%), толченый овес (28%), сухое цельное молоко (10%), дрожжи (4%), сливочное масло (5%), агар (1%), карбонат кальция (1%), хлористый натрий (1%), смешиваем это с водой и запекаем в тонкое сухое печенье (крекер). Мы получаем нужное количество чистой целлюлозы как грубый балласт. Эта диета содержит достаточное количество всего необходимого для поддержания жизни, кроме витамина С; но можно быть уверенным, что ни одно живое существо не получит от этого пользы без длительного и тщательного его разжевывания“ Но это заявление, будто такая диета содержит достаточное количество всего необходимого для поддержания жизни, кроме витамина С, является абсолютно безграмотной ложью. Это вовсе не диета, это - яд, если вообще что-либо. И уж определенно не пища. Натрий хлор - это обычная столовая соль, которая не перерабатывается и не усваивается организмом и выводится из него неизменной в своем составе, что не происходит ни с одним из усваиваемых продуктов. Это - раздражитель, а не пища. И ее добавка не прибавляет ни одного из недостающих в пище элементов. То же самое с карбонатом кальция, который является бесполезной неорганической солью: она ничего не добавляет организму. Пытаясь доказать, что эта „диета“ лишена только витамина С, доктор Хью не принимает во внимание, например, окисление серы и фосфора в процессе такой обработки. Белки соевобобов - высокого качества, но превращение их в крекер не приносит им никакой пользы. Или возьмем молочное содержимое этой „диеты“. Попадая в руки этого экспериментатора, оно в процессе сушки уже повреждается, а при варке еще больше разрушается. Принятый процесс „стерилизации“ (пастеризации) молока, который осуществляется при сравнительно низкой температуре, заставляет содержащиеся в нем кальций, магний и фосфор распадаться на составляющие соли, три из которых -

фосфат кальция, фосфат магния и карбо-нат кальция - являются в таком виде практически неусваиваемыми, из-за чего их полезность сильно снижается. Происходит также частичное свертывание молочного белка; при этом в свертываемой части оседают соли. Так, в результате простой стерилизации молока имеет место значительное и физиологически важное сокращение образующих и питающих кости солей, содержащихся в молоке. А при применении еще более сильного и длительного нагревания, как при кипячении, например, этим солям и белкам наносится еще большее разрушительное воздействие. То же самое происходит с солями и белками бобов, овса и дрожжей, сливочное же масло делается практически неусваиваемым. Неудивительно после этого, что доктор Хью добавляет: „Ни одно животное не проживет на этой диете слишком долго, как бы тщательно ни разжевывало, ибо если ее не сменить, все животные, исключительно на ней живущие, за четыре недели погибают". Мы в этом не сомневаемся, фактически и ожидали, даже если бы никогда и не слышали о витаминах. Посаженные на такую „диету" животные не питаются, ибо это не пища. Мы еще не научились сотворять, даже имитировать сотворение жизненных веществ.

Мы знаем, что животные зависят от растений как своего питания и они не могут обратиться за ним непосредственно к почве. Мы не умеем ни синтезировать эти вещества в лаборатории, ни делать их на кухне или в лаборатории путем „очистки" (извлечения из них солей), не нанося их питательным свойствам большого вреда. Ошибочно полагать, как думают эти экспериментаторы, что химические вещества образуют питание независимо от их формы и состояния. В своих опытах они вовсе не кормили этих животных пищей; ведь ими была сильно нарушена химия Природы, а разложение процессами рафинирования, тепловой обработки и изменения химического состава солей конкретных элементов делало их все как пищу бесполезными. Я сильно сомневаюсь, что „неизвестные вещества", в отношении которых применяется термин „витамин", являются натуральной пищей. Природа дает нам не витамины, а целостные яблоки, груши, капусту, сельдерей, салат-латук, апельсины, орехи и т.д. Витамином же может быть какая-то конкретная химическая структура, элемент цельной, необработанной, невареной пищи. Некритическое же приписывание всех зол, проистекающих от преимущественно ненатуральной пищи, отсутствию только витаминов является совершенной глупостью. В таких „диетах" отсутствуют многие питательные факторы. Там часто нет незаменимых аминокислот, жиры обычно вареные, что делает их бесполезными. Глупостью является и приписывание лишь витаминам всего того улучшения, которое наступает в „диетах недостаточности" от добавления фруктовых и овощных соков. В этих соках содержатся многие питательные вещества и элементы помимо витаминов - элементы, часто отсутствующие в разных повсеместно потребляемых ненатуральных диетах.

Нервы и мозг богаты фосфором. А полированный рис - эта классическая „причина" болезни бери-бери - практически лишен растворимого фосфора. По словам доктора Бер-га, „Чемберлен, Блумберг и Килнборн указывали на то, что все пищевые элементы,

которые известны как вызывающие болезнь бери-бери, бедны фосфором и калием". Доктор Шу-ман обнаружил, что сразу после начала эксперимента с дие-той соотношения азотистого осадка и особенно фосфора и кальция становятся заметно негативными и по мере усугуб-ления „болезни" все более неблагоприятными. „Доктор Ска-ла, - пишет Берг, - упрекает физиологов, исследующих в опытах причины „болезней недостаточности", за некритиче-ское приписывание всех их проявлений витаминам, забывая при этом, что органические экстракты, используемые ими в экспериментах, содержат кроме этого и сравнительно боль-шое количество неорганических веществ (минеральных со-лей), которые также имеют сильное влияние".

Апельсиновый сок добавляется для обогащения пастери-зованного молока.

Полагают, что он обеспечивает витами-ном С, разрушенным в молоке пастеризованием. Но апель-синовый сок содержит и некоторые соли и органические кислоты, и в пастеризованном молоке эти соли также разру-шены. Так снабжает лишь апельсиновый сок этими солями и витаминами? Одним лишь добавлением излишнего крах-мала или крахмала вместе с жирами к натуральной пище, бо-гатой так называемыми витаминами, доктор Маккэрисон сумел вызвать у обезьян, которых он кормил этой пищей, ди арею, дизентерию, диспепсию, расширение желудка, язву желудка и двенадцатиперстной кишки, инвагинацию, колит и нарушения функций толстого кишечника. Таким образом, крахмалистое отравление вызвало состояния, обычно при-писываемые авитаминозу, несмотря на присутствие там то-го, что принято считать избыточным количеством витами-нов. И если бы простое добавление небольших количеств витаминов в дефектную пищу было бы достаточным для объявленных целей эксперимента, это питание не имело бы подобных последствий. Маккэрисон также показал, что „нельзя отделять результаты дефектной и плохо сбалансиро-ванной пищи от деятельности тех микробов и простейших микроорганизмов, вредоносные последствия которых стали возможными благодаря этой неправильной пище".

Но это то же самое, что сказать, что недостаточность пи-тания и токсемия столь неразрывно связаны, что их нельзя отделить друг от друга. Как писал Берг, „прежде всего мы должны помнить, что при экстрагировании из некоагулируемого материала (невареной пищи) основания (щелоч-ные соли) в основном превращаются в раствор, в то время как при экстрагировании из материала, где вследствие нагр-вания произошла коагуляция белка, в растворе преобладают кислоты. Этот факт частично объясняет поведение термола-бильных витаминов, о которых имеются сообщения".

Иными словами, когда нам говорят, что нагревание раз-рушает витамины, мы должны понимать, что растворы из-под вареной пищи богаты кислотами. Многие случаи недо-статочности легко могли быть результатом лишения организма щелочей, избытком кислот, как, например, утра-ты кальция костями и недостаточного снабжения кальцием

растущих костей. Согласно наблюдениям доктора Олде, при нехватке кальция или избытке кислоты в пище витамин А не действует. Ученые Макколум, Абдерхолден, Миллер и Харт - все они установили, что авитаминоз (неспособность к усвоению витаминов) вызывается излишком кислоты в пище. Доктор Пекхем выявил, что минералы и витамины обладают ценностью только при взаимном присутствии. Ол-де утверждает, что кальций усваивается лишь в присутствии витамина А. Подобные факты отмечали многочисленные исследователи в отношении и витамина В и других витаминов. Многие ученые рассматривают витамины В и D как идентичные. Многие патологические проявления цинги, особенно костные заболевания, отеки, мышечная дряблость, склонность к кровоизлияниям указывают на присутствие сильного ацидоза. Вызывающая цингу диета безусловно испытывает дефицит щелочей, в то время как противцингот-ная диета богата основаниями (щелочами). Утверждают так-же, что соли не усваиваются в отсутствие витаминов. Но это говорит только о том, что неорганические соли, разрушенные варкой, организмом не усваиваются.

Эксперименты, о которых писал Сильвестр Грэхем, показали, что добавление древесных стружек, промокательной бумаги и других видов несъедобного грубого материала в пищу животных, которых кормили дефектной пищей, было достаточным для преодоления у них патологических состояний и восстановления здоровья. Грэхем относил пороки такого питания на счет отравления организма гниением в желудочно-кишечном тракте животных. И это имеет место определенно при большинстве, если не всех случаях авитаминоза.

Множественность факторов питания делает его трудным для лабораторного исследования учеными, чтобы оценить практическую пользу такого исследования, в то время как его ограниченное видение, похоже, заставляет ученого переоценивать важность такого аспекта питания, над которым он работает. И „витаминная недостаточность" может оказаться для него почти всем.

Животные, привязанные к питанию без минералов, слабеют; вялые, инертные, склонные к судорогам погибают. Они доходят до такого состояния, что отказываются есть. И если их насильно принуждают к той же самой пище, они быстрее умирают, чем животные, которым вообще не давали пищу. При таких опытах больше всего страдает нервная система животных. У собаки, которую кормили подобным же образом, появлялись внезапные приступы бешенства, она делала неопределенные движения, дрожала, проявляла все признаки нервозности, ослабела до того, что могла лишь еле ползать. И любой человек может умереть от истощения столь же наверняка и так же быстро, если он попытается жить на пище, состоящей из одного Или лишь двух элементов питания, как если бы он совсем отказался от пищи. Диета из белой муки и воды или сахара и воды приведет к смерти быстрее, нежели при потреблении только

одной воды. Последнее объясняется тем, что при отсутствии вообще пищи организм живет за счет собственных сбалансированных пищевых ресурсов, в то время как у него нет соответствующего резерва для чрезвычайной ситуации, созданной длительным существованием на односторонней диете.

Молоко коровье и материнское женское может быть опасным соответственно для телят и младенцев.

Коровы, которых кормят коммерческой пищей, производят молоко, вызывающее у телят слепоту, судороги и гибель. Курицы, которых держат на подобном питании, несут яйца с бледным или вовсе бесцветным желтком, лишенным железа и прочих минералов, неспособны к воспроизводству потомства или имеют нежизнеспособное. Львята от цирковых львиц, питающихся только мясом, из-за нехватки кальция рождаются с небными трещинами. Доктор Маккэрисон определенно сказал, что пища или пищевые сочетания, неадекватные и неудовлетворительные для животных, в равной мере являются неадекватными и неудовлетворительными также и для человека. Если наше питание не содержит достаточно нужных видов минеральных солей, мы просто доводим себя до смерти от истощения. Неважно, сколько много „хорошей питательной пищи“ (как ее обычно представляют) мы потребляем, но если названные соли не присутствуют в достаточном количестве, то мы страдаем от медленного истощения при гормональном дисбалансе, дисфункциях, пониженной сопротивляемости к „болезням“ и прочих проявлениях упадка. В 1914 году четыре тысячи человек, занятых на строительстве железной дороги Медина-Мамора в Южной Америке, умерли от ацидоза, бери-бери и туберкулеза, вызванных кислотообразующей пищей из мяса, белой муки, полированного риса, сахара, сладкого сиропа, лярда, консервов, лепешек, варенья, тапиоки (крупы). В результате от строительства дороги были вынуждены отказаться. А повсюду „лесные рабочие“ - обезьяны - существовали на фруктах и орехах, которые росли там в изобилии. Они были сильными и здоровыми, не страдали болезнями, от которых там же умирали строители. Но эти люди с презрением отвергали обезьянью пищу. Равно как современный цивилизованный человек отказывается потреблять сельдерей или салат-латук, считая их травой и кормом для скота. Из этой команды строителей спаслись лишь те, которые питались кислыми фруктами и рассказали об этой истории.

В 1925 году двенадцать заключенных тюрьмы в Миссисипи согласились стать объектом эксперимента доктора Голдбергера, который захотел доказать, что пеллагра вызывается углеводистой пищей. Этих людей кормили злаковыми (кукурузными продуктами), лишенными минералов во внешней оболочке. В результате все эти люди заболели, переносив тяжелые страдания. Некоторые из них даже пытались покончить жизнь самоубийством. Но затем их вернули к обычному нормальному питанию,

благодаря чему они уже вскоре восстановили свое прежнее здоровье. Этих людей кормили денатурированными, неестественными углеводами. Очень сомнительно, что указанные результаты были бы получены, если бы им давали пищу из естественных, природ-ных углеводов, хотя и цельный злак не является совершен-ным питанием и в качестве единственной пищи он со временем вызвал бы „болезнь недостаточности". Но для это-го потребовалось бы больше времени. Чтобы вызвать смерть человека от цинги, достаточно от до 20 до 40 дней его пребы-вания только на одной белой муке и на воде, что сопровож-далось бы мучениями с кровоточащими деснами, опухшими суставами и разными болезненными симптомами. Нам мо-гут возразить, что мы не ограничиваем свое питание одной лишь белой мукой и злаковыми продуктами, а потребляем разнообразную пищу. Но просто разнообразной диеты, как показано на примере строителей в Латинской Америке, не-достаточно. Приведем еще один поразительный случай, по-казывающий, что даже разнообразная пища, но из денатури-рованных продуктов, ведет к таким же результатам, что и монодиета из таких продуктов, что имело место во время Первой мировой войны. Немецкий крейсер „Кронпринц Вильгельм" после плавания в океане в течение 255 дней, по топив 14 французских и английских судов, был вынужден зайти в Нью - Порт, поскольку 110 моряков команды были больны болезнью бери-бери и ежедневно ею заболевали еще два человека. У всех больных были проявления слабости, раздражительности, мышечной атрофии, паралича, расшире-ние сердца и боли при давлении на кожу.

Их питание очень напоминало питание типичного сред- неамериканского дома:

белая мука, консервированные ово-щи, картофель, сладкие бисквиты, сыр, маргарин, чай, кофе, шампанское. Корабль „Кронпринц Вильгельм" закупил у английских и французских купцов большое количество фруктов и овощей, но они или были выброшены за борт, или съедены офицерами корабля, команде же оставалась лишь „основная" пища. А из офицеров не заболел никто. Корабельные врачи справиться с ситуацией не могли. Они, как и наши американские врачи, не знали истинную причи-ну страданий моряков, кроме Альфреда У. Маккэна. Все эти моряки или большинство из них наверняка погибли бы, ес-ли бы этот врач не прописал им в порту диету, богатую осно-ваниями (щелочами), благодаря чему у них сразу наступило быстрое восстановление. Из питания были исключены все белки, сахар, животный жир, белая мука. За две недели с большинством самых серьезных болезненных состояний мо-ряков было покончено, и люди быстро стали выздоравли-вать. Никаких лекарств им не давали. Насколько же верно было заключение доктора Берга по этому поводу: „Военное судно победила консервная промышленность". Могут спро-сить: а почему средний человек, имея диету, сходную с пита-нием строителей в Латинской Америке и моряков корабля „Кронпринц Вильгельм", так не страдает? Ответ на это та-ков: он страдает, но не в такой степени благодаря тому, что потребляет и достаточно много щелочной пищи - свежих фруктов, овощей и т.п., это его защищает. Устойчивая смерт-ность у нас от туберкулеза, быстрый рост нервных заболева-ний, постоянно снижающаяся сопротивляемость эпидемиям указывают на то, что мы привыкли к потреблению многих ненатуральных кислотообразующих продуктов. И для борь-бы с этими ненатуральными кислотообразователями недо-статочно даже большое количество „защитной" пищи, ибо

это то же самое, что принимать противоядие вместе с ядом. А мы должны прекратить принимать этот яд. Если мы „ком-пенсируем" ненатуральные продукты большим количеством щелочеобразующей пищи, то это влечет за собой тяжелое испытание для органов пищеварения и выделения. Урок прост: если мы хотим здоровья, мы должны прекратить по-треблять денатурированную пищу. Приведенные выше примеры, возможно, экстремальные. Однако окружающие нас условия жизни доказывают, что они не исключительные. Специалисты-ортодоксы по питанию заявляют, что мы можем есть белую муку, белый сахар, полированный рис и прочее и „компенсировать" их пищевую недостаточность потреблением зеленых овощей и фруктов. Забывая об этой своей глупости и о напрасной трате ненатуральных продуктов, а затем стремясь компенсировать эту произведенную на заводах недостаточность, мы, как и прежде, оставляем для себя нерешенной большую проблему: как найти в своем желудке место для размещения там необходимого количества „компенсационной" пищи, дабы восполнить „недостаточность", а также проблему нахождения денег на покупку такой пищи. Если бы мы съедали небольшое количество ненатуральной пищи, то мы могли бы осуществить это. Но когда мы потребляем и белую муку, и белый сахар, и лярд, и полированный рис, и денатурированные злаковые продукты, и пастеризованное молоко и тому подобное, - все ненатуральное, - то все эти продукты не сбалансированы друг с другом и не „компенсируют" друг друга. Ибо они лишены одних и тех же элементов. И чтобы „скомпенсировать" человеку его обычный прием пищи, потребовалась бы лохань шпината или капусты. Даже если наша диета наполовину ненатуральная, а наполовину натуральная, то и этого количества натуральных продуктов было бы недостаточно, чтобы компенсировать „недостаточность" от продуктов ненатуральных. Доктор Маккэрисон подсчитал, что потребовалось бы 40 млрд. долларов на „компенсацию" продуктов, дабы возместить потери, который американский урожай пшеницы в 1919 году, оцениваемый в 2 млрд. долларов, понес при ее превращении в белую муку (т.е. „накладные расходы" от об-молота в 20 раз превышают истинную цену урожая. -

Л.В
.).

В мире не хватит денег для покупки необходимого количества „компенсационных продуктов", даже если бы и имелась способность к их достаточному потреблению. Нет разумного основания для отстаивания практики потребления Ненатуральной пищи. Глубоко ошибаются те, кто заявляет, будто ненатуральная рафинированная „беззольная" (без щелочей) пища вся хороша, поскольку и растущий ребенок, и молодая мать, и спортивный юноша, и взрослый рабочий получают большое разнообразие „компенсационной" пищи, якобы возмещающей пищу ненатуральную. Ибо большая часть их питания состоит из белого сахара, белого хлеба, белого риса, денатурированных злаковых завтраков, мучнистых сладостей, пончиков, пирожков, кексов, сладких соков, имбирного печенья, тапиоки, мороженого, пастеризованного или кипяченого молока, мясопродуктов, маргарина, лярда, различных вареных смесей. Не являются „компенсационной" пищей и консервированные фрукты и овощи, прочие обработанные продукты. Все это надо отставить, ибо ни один мужчина, ни одна женщина, ни один ребенок не в состоянии съесть количество фруктов и овощей, достаточное, чтобы

„компенсировать" недостаточность такой диеты, никакой из продуктов которой организм не питает. И ни один из них не строит кости и нервную систему. И ни один из них не формирует нормальную кровь. Посаженные на любой из этих продуктов (или на все вместе) животные погибают рано или поздно. Обращаясь к Американской Медицинской Ассоциации, доктор С. Харрис из Бирмингама (Алабама) заявлял: „Питаемый сахаром ребенок - одно из самых жалких явлений мира. Питающиеся сладостями и сахарами, лишенными витаминов, американцы, т.е. те, кто живет главным образом на белом хлебе, белом картофеле, белом рисе, постном мясе, сладком кофе, сладких десертах, сладких и безалкогольных напитках между приемами пищи, уязвимы для язв и других желудочно-кишечных болезней, в которых большую роль играет инфекция".

Мы указываем, что такая диета лишена витаминов, мы знаем, что в ней отсутствует кальций, железо, магний, марганец, сера, фосфор, йод, натрий, кремний и другие минералы. И взрослые, и дети на такой диете явно обделены минералами. Сахар лишен и минералов, и витаминов. Дети на таком питании страдают от дискразии (нарушения гомеостаза), имеющей своим происхождением отсутствие вышеназванных элементов. Столь же абсурдно распространенное представление, будто диета, описанная выше доктором Харрисом, может быть пригодна с добавлением в нее отвратительного рыбьего жира или нескольких кусочков дрожжей! Как писал доктор Маккэнон, „когда уходит фосфор, уходит и железо; когда уходит железо, уходит и кальций; когда уходит кальций, уходит и калий. А когда уходят эти элементы, вместе с ними уходят и витамины, оставляя позади себя крахмалы и клейковину. Но крахмалы и клейковина не поддерживают жизнь и не защищают здоровье. Пищевая фабрика не может удалить какой-либо элемент из цельной пшеницы или любого другого злака без удаления одновременно и всех других элементов. А эти элементы так тесно связаны друг с другом, что, когда один из них уходит, за ним уходят все остальные". Поэтому практика очищения, срезания корки и оболочки с натуральных продуктов расточительна и вредна.

В не усваиваемом древесном волокне и наружной оболочке, клетчатке (отрубях) бобов, гороха, злаков, орехов, в кожуре огурца, тыквы, помидора и тому подобных продуктов, в семенах ягод содержатся много растворимых минеральных солей, которые благоприятно действуют на организм во время их прохождения по желудочно-кишечному тракту. Эти соли необходимы организму и выбрасывать их - глупость.

В живом организме разные химические элементы распределены в разных соотношениях в различных тканях - мышцы богаты белками, кости - кальцием и фосфором, нервы - фосфором, кровь - железом и натрием. То же и в растениях - химические элементы по-разному распределены в разных структурах. В общем плане калий, натрий, кальций,

железо и сера идут в стебли, листья и плоды растений, при этом фосфор, калий и магний преобладают в семенах и корне-нях. Верхние части зеленых листовых растений богаты известью и другими нужными минералами. А в нижних ча-стях всех овощей находится самая большая часть крахмала и наименьшая часть минералов и витаминов. Верхушечные зеленые части капусты содержат наибольшее количество минералов, которое убывает по мере снижения к ее тол-стым частям. Подсчитано, что в зеленой листовой ботве редиса, репы, свеклы, моркови, а также в листьях шпината, салата-латука, сельдерея, лука в пять раз больше витаминов и минералов, чем в нижних или корневых частях этих рас-тений. В семенах - скопление кальция, натрия, магния, се-ры, кремния; хлор - в наружных листьях, а кальций и сера преобладают во внутренних частях. В картофеле витамины - в его „глазках", а минералы - под кожурой. В злаках вита-мины главным образом - в зародыше, а минералы - во внешней оболочке. Все эти элементы необходимы для под-держания жизни, и ни одну часть растения нельзя выбрасы-вать. При обмолоте зерна и выбрасывании его побочных частей — отрубей, зародышей и т.д. удаляются все витамины и почти все минералы. Когда мы вырезаем „глазки" карто-феля и срезаем с него кожуру, мы удаляем и теряем практи-чески все минералы и витамины. Существует лишь очень немного условий, при которых мы должны отказываться от наиболее грубых из этих веществ. Но для большинства больных и всех здоровых людей они должны быть частью их диеты. Желудочно-кишечный тракт человека столь же хорошо приспособлен для обработки этих веществ и спосо-бен с ними справиться, как и желудочно-кишечный тракт человекообразной обезьяны или оленя. Природа сотворила человека для питания не мякиной и не сводит к ней его ди-ету. Мягкая диета фактически доказывает его распушен-ность и разрушение.

Замораживание разрушает пищу и химически, и физиче-ски и уничтожает ее питательную ценность. Кролики и цып-лята не будут есть замороженный салат или мороженую ка-пусту. Замораживание так разрушает эти продукты, что это прямо бросается в глаза. Нельзя рекомендовать ни мороже-ное, ни мороженые фрукты, ни шербеты, никакие ледяные продукты. Ледяные напитки вредны, ибо они нарушают пи-щеварение. Природная близость между потребностями кле-ток человеческого организма и питательными элементами фруктов, овощей и орехов служит надежной гарантией того, что потребление натуральных продуктов, т.е. продуктов не-обработанных, является абсолютно безопасным и плодо-творным и находится в самой органичной гармонии с физи-ологическими и биологическими потребностями организма. Витамины, калории и другие необходимые пищевые эле-менты должны поставляться в соответствии с нуждами та-кой программы работы организма. А любой способ обработ-ки наших продуктов и все попытки умножить их дробление и действия внутри организма неизбежно приводят к наруше-нию жизненных функций и процессов.

Доктор Гибсон перечисляет угрожающие жизни продук-ты: *„Мороженое, солодовое молоко, изделия из какао и шо-колада, алкогольные напитки, любой продукт*

из отруби, от-деленной от самого зерна, любой напиток в бутылках, любое тесто и паста, содержащие сахар, топленое масло или лярд, сливки, фруктовые экстракты, все виды фабричных консервов, любой пищевой материал, который кухонной химией превращен из здорового натурального продукта растительного эволюционного происхождения в некое антинаучное творение с пищевым камуфляжем, пренебрегающее процессами пищеварения и питания как такового"

.

Необходимо отказаться от всех обработанных продуктов. Любая обработка, изменяющая их химический состав или удаляющая какие-либо элементы, предлагает потребителю не что иное, как безжизненный отброс. Стерилизация, предобработка, солодование, декстринизация, превращение в клейковину, пастеризация, рафинирование, маринование, консервирование, денатурализация, экстрагирование, сепарирование, деминерализация, варка, жарение, запекание, эмульсация, разведение, сгущение, смешивание - все эти процессы являются вредными как с точки зрения питательной ценности, так и пользы для здоровья человека. Надо требовать, чтобы врач, повар, химик, производитель продуктов не прикасались своими руками к творениям Природы. Пищевые фабрики, мельничные предприятия, рафинадные заводы, консервные фабрики, булочные, повара и им подобные позаботились о том, чтобы мы имели всего лишь немного натуральных продуктов в своем рационе. Все они были не только очень заняты тем, чтобы лишить натуральные продукты ценных минеральных элементов, но научились добавлять туда много раздражающих, вредных и ядовитых химикатов, красителей, консервантов и т.п., чтобы от этого умирали тысячи людей, а еще больше слабели бы телом, умом, душой. И в результате мы быстро превращаемся в нацию стеклянных глаз, вставных зубов, лысых голов и деревянных ног. Как верно заметил один хорошо известный натургигиенист, „мы просыпаемся с кофеином, освобождаем кишечник слабительным, возбуждаем аппетит специями, ищем успокоение в никотине, ложимся спать со снотворным и умираем как раз тогда, когда следовало бы только начать жизнь".