

Евгений Кичигин

Опыт более 15 000 человек,
прошедших оздоровительные программы

МАРАФОН ЗДОРОВЬЯ

ДЕТОКС ОРГАНИЗМА, ПИТАНИЕ, МАССАЖ



Евгений Кичигин

Марафон здоровья. Детокс организма, питание, массаж

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64825967

Марафон здоровья: детокс организма, питание, массаж: Питер; СПб.;

2023

ISBN 978-5-4461-2352-0

Аннотация

Чтобы помочь организму справиться с любым заболеванием, необходимо выполнить всего три действия: очистить организм на клеточном уровне (комплексное очищение организма), напитать клетки необходимыми витаминами органическими микроэлементами и другими нутриентами (введение в рацион свежих растительных продуктов) и восстановить полноценный ток крови и лимфы, убрав мышечный гипертонус (йога, висцеральный массаж, мануальная работа с телом). В этой книге Евгений Кичигин – директор Центра естественного оздоровления Евгения Кичигина, висцеральный терапевт, консультант по оздоровительному питанию – систематизировал свои знания натуропата и опыт более 15 000 человек, прошедших оздоровительные программы его центра.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Предисловие автора	5
Благодарности	8
Часть 1. Видовое питание	9
Какие продукты покупать в магазинах	32
По каким признакам выбирать продукты	35
Варить или не варить?	42
Хочешь похудеть? Спроси меня как!	50
Что происходит с продуктами при термообработке	55
С чего начать путь к здоровому питанию	57
Куда делась кожа?	60
Сыроедение: в чем его преимущества	65
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Евгений Кичигин

**Марафон здоровья. Детокс
организма, питание, массаж**

© ООО Издательство «Питер», 2022

© Евгений Кичигин, 2022



Санкт-Петербург • Москва • Минск

2023

Предисловие автора

В этой книге я систематизировал свои профессиональные знания натуропата и опыт более 15 000 человек, прошедших оздоровительные программы в Центре естественного оздоровления Евгения Кичигина.

Натуропатия (англ. naturopathy – оздоровление природными средствами) – система оздоровления и профилактики здоровья естественными природными средствами (лечебные травы, физкультура, закаливание, правильное питание, оздоровительный голод, естественное очищение организма и другие техники).

Цель моей книги в том, чтобы вы и ваша семья стали здоровыми, более энергичными и, как следствие, счастливыми!

Для того чтобы помочь организму справиться с любым заболеванием, необходимо выполнить всего три действия: очистить организм на клеточном уровне (комплексное очищение), напитать клетки необходимыми витаминами/органическими микроэлементами и другими нутриентами (введение в рацион свежих растительных продуктов) и восстановить полноценный ток крови и лимфы, убрав мышечный гипертонус (йога, висцеральный массаж, мануальная работа с телом).

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

Назначение этой книги исключительно

образовательное Все методы, описанные здесь, направлены на оздоровление организма и профилактику заболеваний, а не на лечение. Никакая информация, а также методы оздоровления, предлагаемые читателю, не должны отменять необходимого общения с медицинскими специалистами и выполнения их рекомендаций. Используйте информацию из этой книги разумно – исследуйте, анализируйте, проверяйте ее на предмет соответствия здравому смыслу, а не воспринимайте как истину в последней инстанции. Помните, что главная ваша цель – это здоровье! Советуйтесь с вашим доктором, прежде чем использовать описанные в книге методы оздоровительных практик. Очень важно, чтобы вы взяли на себя полную ответственность за свое здоровье!

В части 4 «Рекомендации по комплексному оздоровлению организма» систематизирован опыт людей, прошедших специальные программы в Центре естественного оздоровления Евгения Кичигина. Однако, если мои рекомендации помогли тысяче человек с одинаковым заболеванием, это не значит, что эти же рекомендации будут так же эффективны для вас.

Каждый человек уникален. Каждая наша мысль отражается на нашем физическом теле, а состояние физического тела отражается на наших мыслях, нашем душевном состоянии. Готовы ли вы отказаться от мыслей, которые привели вас к

этой болезни? Готовы ли вы отказаться от «бонусов», которые получаете от нее?

Автор не несет ответственности за какие-либо негативные последствия, которые могут явиться результатом использования информации, приведенной в книге.

Все рекомендации предназначены для взрослых людей.

Благодарности

Благодарю жену Яну за ее веру в меня и поддержку.

Благодарю Вячеслава Петровича Тимошенко, основателя спортивно-патриотического клуба «Слава», друга и единомышленника, за поддержку при создании этой книги.

Благодарю Дмитрия Михайловича Сипайло, друга и единомышленника, за поддержку при создании книги и продвижение здорового образа жизни в России.

Благодарю Сергея Макарова (Чехия), натуропата, друга и единомышленника, за поддержку при создании этой книги.

Спасибо всем участникам моей команды Центра естественного оздоровления: совместными усилиями мы создаем самые лучшие оздоровительные программы.

Часть 1. Видовое питание

На наше здоровье влияют десятки факторов: питание, экология, генетика, эмоциональный фон, физическая активность и множество других составляющих. Представьте себе человека, питающегося абсолютно правильно, но при этом живущего недалеко от металлургического комбината или другого вредного производства. Естественно, идеально-го здоровья у него быть не может. Или человек занимается спортом, живет в экологически чистом месте, но ежедневно находится в сильнейшем стрессе. Конечно, и в этом случае его здоровье будет подорвано.

Но самый главный фактор, фундамент идеального здоровья – это правильное питание. Мы очень сильно недооцениваем его влияние на здоровье. Правильным питанием мы можем не только скорректировать свой вес, но и вылечить серьезные заболевания. С него мы и начнем путь к идеальному здоровью, которое вы выстроите по мере чтения этой книги, конечно, если будете читать вдумчиво и сразу же применять полученные знания.

Но что такое правильное питание? Если спросить об этом десять случайных людей с улицы, то мы можем получить десять взаимоисключающих ответов. И интернет не внесет ясности: на первом сайте мы найдем информацию о том, что переработанное мясо вредно и даже ВОЗ (Всемирная орга-

низация здравоохранения) внесла его в список продуктов, вызывающих онкологию. Но следующий сайт будет говорить об исключительной полезности мяса, о том, что только в нем содержится необходимый нам витамин В₁₂, о содержании в мясе большого количества белка, идеального по составу для человека, а также будет приведено множество примеров очень эффективных диет для снижения веса, основанных исключительно на употреблении мяса. На третьем сайте мы увидим информацию о том, что человек должен употреблять только грудное молоко своей матери во время периода грудного вскармливания, а дальше на протяжении жизни пить молоко противоестественно, тем более молоко животных другого вида (коровье, козье и т. д.), употребление которого сильно нагружает органы ЖКТ и может привести к серьезным заболеваниям. На четвертом же сайте прочитаем, что коровье молоко – это благодатный и самый полезный продукт на протяжении всей жизни человека.

И так мы будем находить полярные мнения по любому продукту. Так что же такое правильное питание для человека?! И как выбирать продукты питания?

В первую очередь при выборе продуктов имеет значение их принадлежность к нашему видовому рациону. Чтобы вы могли понять, что такое видовой рацион питания, приведу в пример животных: все знают, что козу надо кормить травой, сеном или овощами. Можно попробовать кормить рыбой, но через месяц она просто умрет. Или возьмем коалу, которая

всю жизнь ест только эвкалиптовые листья и наращивает на них свою мышечную массу. А еще у нее прекрасные шерсть, когти и зубы. Но если коалу начать кормить котлетами, то это скажется на качестве и продолжительности ее жизни. Проще говоря, через месяц она умрет.

С человеком точно так же: у нас есть определенный рацион видовых продуктов питания – фрукты, овощи, ягоды, зелень, орехи, семена, злаки, бобовые, – и он обусловлен физиологией и анатомией (строением ЖКТ, органов пищеварения, зубов и остального). Все другие продукты просто недопустимы для эффективной работы нашего ЖКТ. Хотя какое-то время мы можем существовать и на не свойственных для нас продуктах, но с ущербом для здоровья. У нашего организма огромный потенциал, и даже если мы будем есть одну колбасу с печеньем, здоровья, конечно, у нас не прибавится, но протянуть какое-то время мы сможем. Это играет с нами злую шутку, потому что мы не получаем обратную связь от организма. Если бы человек умирал сразу после того, как съест котлету, он бы ее не ел. Но вспомните школьную программу: в Древнем Китае существовала смертная казнь, когда преступника кормили только вареным мясом, в результате чего через две недели он умирал, заживо сгнивая от отравления трупными ядами. Отличная иллюстрация того, что мясо не наш видовой продукт.

Большинство людей, не изучавших тему правильного питания, причисляют себя к хищникам или в крайнем случае к

всеядным животным. Но они это ничем не доказывают, только приводят несколько неубедительных примеров, в частности о наличии у них клыков (создается впечатление, что они ни разу не смотрели канал Discovery и не видели настоящих клыков хищников), или основываются на простом методе «наблюдения».

Но наблюдение за людьми для определения их физиологического, видового питания не может дать верный ответ, потому что на диету отдельной группы населения оказывают влияние национальная культура, традиции, воспитание, государственные чиновники, определяющие нормы питания (которые учитываются, например, при составлении меню в школах и детских садах), транснациональные корпорации, насаждающие свою продукцию. Только «Макдоналдс» ежегодно тратит несколько миллиардов долларов на продвижение своих гамбургеров. Целые отрасли заинтересованы в поддержании в обществе определенных мифов, связанных с питанием. Молочная и мясная промышленность просто перестанут существовать, если все прочувствуют на себе пользу веганства, поэтому корпорации будут сопротивляться такому до последнего.

Более объективным будет обращение к анатомии и физиологии человеческого организма. Все животные анатомически и физиологически приспособлены к нахождению/добыче и усвоению определенных типов продуктов. И даже во время работы с ископаемыми останками животных, как пра-

вило, изучается их анатомическое строение, чтобы можно было выяснить, чем питалось животное. Нам известно, что среди млекопитающих есть хищники, растительноядные и всеядные. И мы можем проанализировать, какие анатомические характеристики присущи каждой группе из трех выше-названных.

Слюна хищников не содержит ферментов, так как хищники не разжевывают пищу, а разрезают ее мощными челюстями и заглатывают крупными порциями. У растительноядных и человека слюна содержит ферменты, и процесс пищеварения начинается уже во рту. Поэтому для полноценного переваривания пищи нам важно тщательно ее пережевывать. Непережеванная пища не может полноценно перевариться, что приводит к ее брожению и гниению во время движения по желудочно-кишечному тракту. Недостаточное пережевывание приводит к перееданию и в итоге к набору лишнего веса.

Пищевод у растительноядных и у человека узкий, так как в него поступает уже пережеванная и размягченная слюной пища.

Аппендикс есть только у растительноядных и человека. Червеобразный отросток осуществляет защитную функцию, входя в состав периферических отделов иммунной системы. У травоядных животных обитающая в нем микрофлора участвует в процессе переваривания растительной целлюлозы. Аппендикс играет спасительную роль для сохранения

микрофлоры, он является инкубатором – именно здесь сохраняется оригинальная микрофлора толстой кишки. В него обычно не попадает содержимое кишечника, благодаря чему орган может быть своеобразной «фермой», где размножаются полезные микроорганизмы. Людям с удаленным аппендиксом труднее восстанавливать микрофлору кишечника после его инфицирования.

Желудок у хищников обширный, составляет 60–70 % от объема всей пищеварительной системы. У человека и растительноядных желудок составляет 20–30 % пищеварительной системы. Это объясняет тот факт, что хищники способны принимать пищу до одного раза в неделю (так как им не так часто удается убить животное), в то время как растительноядные и человек для поддержания жизнеспособности должны принимать пищу несколько раз в сутки. Кислотность желудка хищников намного выше, чем у человека и растительноядных. У хищников РН (мера кислотности) ≤ 1 , в то время как у человека и растительноядных РН – от 4 до 5.

Длина тонкой кишки у хищников и всеядных намного меньше (от полутора до пяти размеров тела хищника), чем у человека и растительноядных (до десяти размеров тела). Толстая кишка хищников и всеядных короткая и гладкая. У растительноядных и человека – длинная с неровной поверхностью.

Как у растительноядных, так и у человека наблюдаются более мускулистые губы и язык, чем у хищников и всеядных.

Такие особенности помогают в процессе разжевывания пищи и присущи растительноядным, но не хищникам и всеядным (последние могут только слегка размолоть пищу). Развитые мышцы губ и языка растительноядных и человека помогают перемещать пищу внутри полости рта для повторного перемалывания ее плоскими зубами.

Ротовое отверстие у растительноядных и человека небольшое, и это следствие поступления в него пищи небольшими порциями. Хищники же благодаря строению челюсти могут очень широко раскрывать пасть для успешной охоты и быстрого заглатывания пищи. Мышцы лица у человека и растительноядных довольно развиты, так как приходится усердно разжевывать пищу. У хищников мышцы головы не развиты. У этой категории млекопитающих преимущество отдается только одному направлению движения челюсти: вертикальному – для разрезания плоти жертвы. Резцы у хищников и всеядных короткие и заостряющиеся к открытому концу. У растительноядных и человека более длинные, широкие и плоские. Клыки у хищников и всеядных длинные, острые и загнутые. У растительноядных и человека короткие и тупые (у некоторых более длинные – для защитной функции). Коренные зубы у хищников заострены в форме зубчатых лезвий. У растительноядных и человека – плоские с узелковыми горками.

Хищники, как правило, не различают цвета и не распознают неподвижные объекты. Их зрение в основном улавливает

то, что движется. Растительноядные и человек с легкостью различают все цвета радуги, а также недвижущиеся объекты. Это свидетельствует о том, что их основной жизненный интерес в процессе эволюции концентрировался на растительном мире, где цвет и форма помогают определить съедобность объектов. Кроме того, большинство хищников и всеядных обладают отличным ночным зрением, в то время как многие травоядные и человек не способны отчетливо видеть окружающие предметы при отсутствии света.

У растительноядных и человека конечности прямые, приспособленные для долгого нахождения в стоячем положении во время поиска и поедания растительного корма. У хищников конечности в исходном положении не прямые, а с изломом в области коленных и голеностопных суставов. Это дает им возможность бесшумно двигаться и совершать мощные прыжки с места для внезапного нападения на потенциальную жертву.

Кроме анатомических и физиологических особенностей, относящих нас к растительноядным животным, современные исследования также подтверждают опасность продуктов животного происхождения в рационе человека. Всемирная организация здравоохранения в 2006 году приравняла продукты из переработанного мяса (сосиски, колбасы и другие полуфабрикаты) к токсическим канцерогенным веществам, вызывающим рак наряду с алкоголем и сигаретами.

К тому же качество мяса с каждым годом ухудшается.

Корм в промышленном животноводстве в обязательном порядке содержит антибиотики, чтобы не допустить эпидемий, и гормоны – для быстрого набора веса животного. Частично они остаются в мясе, и при употреблении его в пищу нарушаются иммунитет и гормональный фон у человека. Сейчас только на картинках можно увидеть коров, пасущихся на зеленых лугах. В действительности они могут за всю жизнь ни разу не увидеть солнца, а кормят их отходами пищевой промышленности и концентратами.

Сразу же после убоя в тканях животного начинают образовываться очень токсичные трупные яды – кадаверин, птомаины, индол, скатол, метан и сероводород, которые в высоких концентрациях приводят к смерти. В замороженном мясе и полуфабрикатах эти яды содержатся в больших количествах, потому что обработка начинается не сразу после убоя животного, а не ранее чем через 10 часов, только после наступления трупного окоченения. Трупное окоченение играет важную роль в мясной технологии, обеспечивая нежность мяса. При быстром охлаждении туши сразу после убоя до $-3... -10\text{ }^{\circ}\text{C}$ развивается холодное сокращение мышечных волокон, в результате которого консистенция мяса становится жесткой из-за потери воды мышечными волокнами. В связи с этим принято замораживать мясо через 10 часов после убоя, с формированием трупного окоченения. Иначе говоря, корову убивают, затем ждут, когда начинается посмертное высыхание... затем посмертное охлаждение... и наконец по-

смертное окоченение. И когда до появления трупных пятен остается совсем чуть-чуть, только в этот момент мясо замораживают – в таком случае при размораживании оно будет нежным. Нежным и насыщенным трупными ядами.

Но большинство производителей в России сейчас идут еще дальше, давая трупам «подгнить» после убоя, называя это вызреванием мяса. Такой процесс проходит при плюсовой температуре и может длиться до 28 дней.

Сухое вызревание – процесс, при котором мясо находится в специальной камере, где сохраняется доступ кислорода и мясо теряет до четверти веса за счет испарения влаги, размягчаясь и приобретая концентрированный вкус с ореховым оттенком. Все это происходит при температуре от 0 до +2 °С, процесс длится 14–28 суток.

Влажное вызревание – это процесс, который происходит без доступа кислорода при температуре от –1,5 до +4 °С на протяжении 14–21 суток. В этом случае мясо не теряет в весе, становясь мягким, обретая насыщенный вкус и аромат.

Мясо после вызревания продается как деликатес.

Но даже если мясо качественное, фермерское, выращенное на свежей траве, это очень тяжелый для переваривания продукт и съеденная котлета будет очень долго продвигаться по кишечнику. Весь путь по ЖКТ может занять 3–5 суток. Естественно, за это время процессы гниения и образование трупных ядов идут полным ходом, отравляя организм, давая пищу патогенной микрофлоре и уничтожая полезную.

И последний довод к исключению мяса из рациона – повышение риска заражения паразитами.

Кстати, как вы думаете, какое мясо я имею в виду?

Правильно, любое! Говядина, свинина, баранина, курица (или вы думали, что курица не мясо?), индейка и, конечно, рыба. Рыба, к сожалению для многих, – это тоже мясо и тоже не видовой продукт питания для человека.

Но, несмотря на это, в обществе еще распространен миф, что мясо является единственным полноценным источником белка. Конечно, это не так, и белок мы можем получать напрямую из растительных продуктов. Есть большое количество рекордсменов из растительного мира, которые обгоняют по количеству белка и мясо, и рыбу. К *растительным источникам белка* в основном относятся различные *семена* (подсолнечника, амаранта, конопли, киноа), *бобовые* (горох, маш, чечевица, соя), *зерновые* и *орехи* (кедровый, миндаль, фундук, грецкий).

Растительный белок легко усваивается и при условии сбалансированного рациона содержит полный профиль аминокислот, то есть и заменимые, и незаменимые аминокислоты. Нет ни одной аминокислоты, которой бы не было в растениях. При этом растительный белок переваривается значительно легче, чем животные белки.

Для еще лучшего усвоения семян, зерновых, бобовых и орехов перед употреблением рекомендую их на несколько часов замачивать в теплой воде.

Кроме белка, поступающего из пищи, симбиотная кишечная микрофлора, расщепляя свежую клетчатку, способна синтезировать полный набор аминокислот, из которых в организме строится необходимый нам белок.

Аминокислоты также синтезируются нашими внутренними органами, а именно печенью, селезенкой и костным мозгом. Исследователи доказали возможность синтеза белка в организме человека из азота, который поступает к нам с вдыхаемым воздухом. Профессор И. М. Сеченов первым обратил внимание на содержание азота в артериальной и венозной крови. По результатам его исследований, в артериальной крови, обогащенной газами атмосферы, азота содержится заметно больше, чем в венозной, прошедшей через ткани тела. Отсюда можно сделать вывод, что атмосферный газообразный азот используется организмом человека для построения собственных структур.

Исследования И. М. Сеченова с успехом продолжил М. И. Волский, открывший два пути преобразования газообразного азота в белки человеческого тела: во-первых, это происходило с помощью бактерий, находящихся в толстом кишечнике, и, во-вторых, азот из воздуха усваивался ферментными элементами крови. По расчетам М. И. Волского, за сутки человеческий организм в процессе дыхания может усвоить 14,5 л азота. А такого его количества достаточно для выработки в организме 112 г белка.

Данные исследования на практике подтверждаются наро-

дами, у которых рацион питания традиционно беден белком. Например, у папуасов Новой Гвинеи отрицательный баланс белка, и это наблюдается на протяжении всей жизни. В их организме белка распадается в полтора раза больше, чем они потребляют со своей привычной пищей. Папуасы при удивительно низком суточном потреблении белка (всего 20–30 г), то есть при явном и бесспорном «белковом дефиците», абсолютно от этого не страдают и живут полноценной жизнью.

Это подтверждается и моим личным опытом активной жизни без употребления продуктов животного происхождения уже на протяжении 12 лет. Несостоятельность теории о неполноценности растительного белка подтверждают многочисленные спортсмены-веганы (веган – человек, не употребляющий продукты животного происхождения). Один из таких спортсменов, Патрик Бабумян, сильнейший человек на планете, пронес груз 555 кг на расстояние 10 м. Патрик много лет не употребляет в пищу продукты животного происхождения – ни мясо, ни рыбу, ни даже молочные продукты! См. также фото Д. Горбунова на цветной вклейке на с. 1.

Официальные медицинские и диетологические организации всего мира уже давно положительно высказываются относительно вегетарианского питания.

- Американская диетологическая ассоциация: «Вегетарианское питание является здоровым и полноценным, подходит для людей любого возраста, беременных и кормящих женщин, детей, подростков, спортсменов, а также может по-

мочь в профилактике и лечении некоторых заболеваний»¹.

- Министерство здравоохранения Латвии: «Министерство здравоохранения согласно, что вегетарианское питание на здоровых и растительных продуктах способно обеспечить человека всеми необходимыми питательными веществами»².

- Диетологи Канады: «Вегетарианская диета является здоровой, полноценной в питательном плане и может сыграть положительную роль в предотвращении и лечении некоторых заболеваний»³.

- Ассоциация диетологов Австралии: «Вегетарианская диета может быть полезной, так как растительные продукты содержат мало насыщенных жиров и много клетчатки»⁴.

- Academy of Nutrition and Dietetics: «Правильно спланированная вегетарианская (включая веганскую) диета является здоровой, считается полноценным питанием и может благотворно повлиять на здоровье в предотвращении и лечении некоторых болезней. Эта диета подходит на всех стадиях жизненного цикла, включая младенчество, детство, подростковый возраст, зрелость, беременность, лактацию. Она также подходит для спортсменов. Употребление людьми рас-

¹ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562864/>.

² <https://www.tvnet.lv/4900268/veselibas-ministrija-vegetariesu-un-veganu-uzturs-ir-veseligs>.

³ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/12778049/>.

⁴ <https://dietitiansaustralia.org.au/smart-eating-for-you/smart-eating-fast-facts/healthy-eating/vegan-diets-facts-tips-and-considerations/>.

тительной пищи является более щадящим для экологической среды, чем диета, богатая животными продуктами, потому что при этом используется меньше природных ресурсов и наносится намного меньший вред окружающей среде»⁵.

- Министерство здравоохранения Израиля: «Вегетарианская диета, если соблюдать ее разумно, может предоставить все необходимые продукты для нужд ребенка от рождения до старости. Дети-вегетарианцы прекрасно растут, если их меню включает все необходимые компоненты в достаточном количестве и если они питаются в соответствии с рекомендациями питания для всех детей их возраста»⁶.

- Департамент биологии и клинических наук университета Торино: «Согласно имеющимся данным, веганская и вегетарианская диеты могут считаться безопасными для беременных при должном внимании к витаминам и необходимым элементам»⁷.

- Шведское управление по питанию: «В том, чтобы быть вегетарианцем, нет ничего сложного, нужно только следовать базовым знаниям о питании. Строгим вегетарианцам могут потребоваться витамины В₁₂ и D в качестве добавок. ...Диета с большим количеством овощей, корнеплодов, бо-

⁵ <https://jandonline.org/action/doSearch?searchType=quick&searchText=Vegan&occurrences=all&journalCode=jand&searchScope=fullSite>.

⁶ https://www.health.gov.il/Russian/Subjects/pregnancy_and_birth/birth_and_baby/feeding/Pages/veg_babies.aspx.

⁷ <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25600902/>.

бовых и цельных зерен полезна как для здоровья, так и для окружающей среды. Поэтому хорошо, если дети приучаются есть такие продукты в раннем возрасте, – это увеличивает вероятность того, что они будут продолжать делать это и в дальнейшем»⁸.

- Американская педиатрическая академия: «Правильно спланированные вегетарианская и веганская диеты могут обеспечить потребности детей и подростков»⁹.

- Канадская педиатрическая ассоциация: «Хорошо сбалансированная вегетарианская диета может обеспечить потребности детей, подростков и кормящих матерей. Особое внимание следует уделить адекватному потреблению цинка, железа, незаменимых жирных кислот и витамина В₁₂ в том случае, если из рациона исключены все продукты животного происхождения»¹⁰.

В последние годы проведено множество медицинских исследований, доказавших значительное увеличение риска различных заболеваний при употреблении мяса (рис. 1.1, 1.2).

⁸ <https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa-miljo/kostrad/barn-och-ungdomar/vegetarisk-mat-till-barn?AspxAutoDetectCookieSupport=1>.

⁹ <https://healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Information-for-Vegetarians.aspx>.

¹⁰ <https://www.cps.ca/documents/position/vegetarian-diets>.

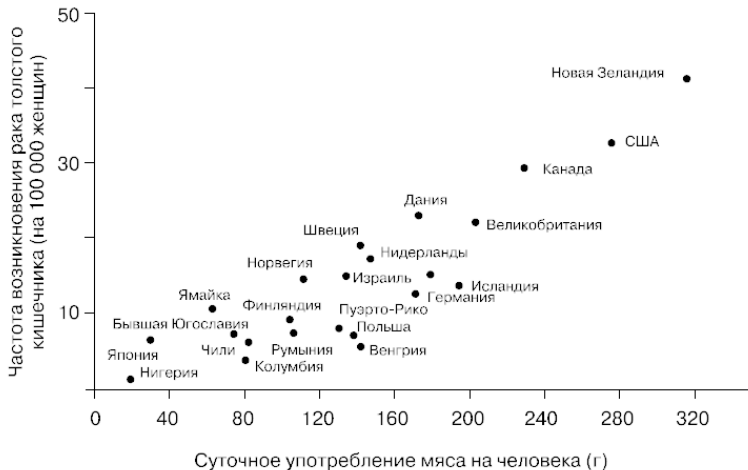


Рис. 1.1. Зависимость возникновения рака толстого кишечника от употребления мяса¹¹

¹¹ Кэмпбелл К., Кэмпбелл Т. Китайское исследование. – М.: Манн, Иванов и Фербер. – 2013. – С. 75.

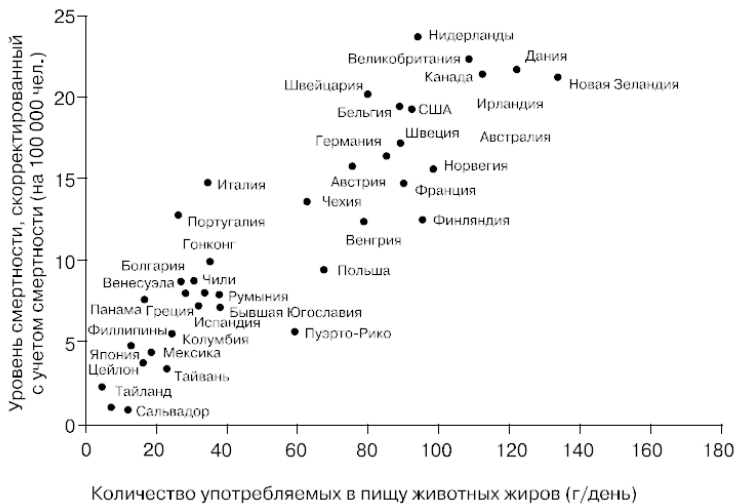


Рис. 1.2. Зависимость возникновения рака молочной железы от употребления продуктов животного происхождения¹²

К сожалению, не везде эта информация получила распространение, и, если мы придем в любой российский онкоцентр, то увидим, что пациентам на завтрак, обед и ужин дают мясо и мясные полуфабрикаты. И виной всему не злой умысел, а человеческий фактор – представления общества о правильном питании.

Каждый человек оценивает новую информацию, ориенти-

¹² Там же. – С. 140.

руясь на личный опыт, поэтому если врач ест котлеты, то для него это норма и он не придает большого значения информации о вреде котлет или думает, что пациент просто не сможет от них отказаться. И это работает не только в питании, но и в отношении любых других привычек. Врач-алкоголик не будет рассказывать о вреде алкоголя, а курящий врач – о вреде сигарет.

Хочу привести интересную аналогию на примере сигарет. Началась эта история еще в 30-х годах прошлого века, когда были проведены первые медицинские исследования, которые подтвердили, что курение вызывает рак гортани. Но табачные корпорации в те годы были настолько влиятельны, что информация об этом не получила должного распространения. За 20 следующих лет по всему миру было проведено еще около 3000 медицинских исследований, подтверждающих связь курения и различных заболеваний. Но так как врачи курили сами, то почти никто из них не воспринимал эту информацию. И не только не воспринимали, но даже рекомендовали курить!

В 1950-х годах врачи были озадачены лишь выбором – какая марка полезнее для гортани... Трех тысяч исследований, подтверждавших вред курения, для них было мало. И лишь спустя 25 лет и после еще нескольких тысяч медицинских исследований, проведенных по всему миру, подтверждающих вред курения, Всемирная организация здравоохранения объявила о том, что курить смертельно опасно для здо-

ровья.

Сейчас такая же ситуация с мясоедением. Врачи-вегетарианцы указывают на вред мяса в своих статьях и говорят об этом пациентам, а врачи-мясоеды – нет. И, несмотря на то что Всемирная организация здравоохранения внесла переработанное мясо в список канцерогенов, вызывающих рак, ни в одной больнице в России вам не скажут, что мясо вредно.

Так может не стоит ждать, пока ситуация изменится? Ведь многие не дождутся. Может быть, стоит взять ответственность за здоровье в свои руки?

Сегодня пищевая промышленность использует старые «табачные уловки», дезинформирует и переиначивает данные. А употребление мясной продукции и полуфабрикатов остается причиной смерти 14 миллионов человек в год.

Если подытожить все эти факты, мы придем к выводу, что человек в процессе эволюции сформировался как растительное – плодоядное (от слова «плоды») животное, видовой рацион которого состоит в первую очередь из фруктов, ягод, овощей, зелени, орехов, семян, бобовых и зерновых. И это должны быть цельные продукты, а не магазинные полуфабрикаты! Не рафинированные, не денатурированные, не дезодорированные, не сульфатированные, не жаренные во фритюре, без химических добавок – все это в природе не существует и для человеческого организма не предусмотрено.

ПРАВИЛО ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Ваш рацион на 90–95 % должен состоять из цельных видовых продуктов: фруктов, ягод, овощей, зелени, орехов, семян, бобовых и зерновых (то есть в рационе допускается не более 5–10 % продуктов животного происхождения) Основа рациона – фрукты, ягоды, овощи и орехи в свежем виде, овощные супы, притушенные овощи, каши из бобовых, семян и зерновых

Многим трудно отказаться от продуктов, к которым мы привыкли с самого детства. Поэтому проще не убирать вредные продукты, а заменять полезными аналогами. Если хотите научиться вкусно и полезно готовить из растительных продуктов, рекомендую прочитать мою книгу *«Супервкусные сыроедческие рецепты Евгения Кичигина»*. В ней вы найдете рецепты салата «селедка под шубой» и даже рыбной нарезки из баклажанов (см. цветную вклейку, с. 8).

Для примера поделюсь рецептом приготовления котлет (рис. 1.3). Готовить их мы будем без мяса и без термической обработки.



Рис. 1.3. Зерновые котлеты без мяса

Но я предупреждаю: будьте готовы к тому, что по вкусу эти котлеты ничем не отличаются от обычных мясных!

Итак, рецепт зерновых котлет.

Проращиваем рожь (пшеницу, полбу, ячмень или овес). Перемалываем пророщенные зерновые в кофемолке до однородной массы. Перемалываем в кофемолке или блендере кедровый орех – 10–20 % от общего объема пророщенных зерновых. Нарезаем лук полукольцами и вымачиваем в воде или лимонном соке. Отжимаем. Добавляем льняное масло и специи для мяса. Мнем, отжимаем. Соединяем все подготовленные ингредиенты. Добавляем соль, специи для мяса и чеснок, измельченный на чеснокодавилке, – по вкусу. Если фарш получился сухим, то добавляем небольшое количество воды, чтобы было удобно лепить. Лепим котлеты и посыпаем перемолотым в кофемолке льном.

На гарнир к котлетам у нас сегодня макароны с ореховым соусом! Шинкуем кабачок на терке для корейской моркови, посыпаем солью, перемешиваем, ждем, когда кабачки дадут сок, и тщательно их отжимаем – это будущие макароны. Взбиваем в блендере орехи кешью и помидоры в равных пропорциях, специи для мяса и соль по вкусу. Перемешиваем спагетти с соусом, посыпаем свежей зеленью и подаем к котлетам.

Приятного аппетита!

Какие продукты покупать в магазинах

Неужели в магазинах нельзя купить ничего готового? Можно, но нужно смотреть состав и метод производства. Абсолютное большинство продуктов питания, продающихся сейчас в России, по факту принадлежит иностранным корпорациям, которые точно не задумываются о том, чтобы делать для нас полезную продукцию. Задача производителей – сделать продукт питания с минимальной ценой и максимальным сроком годности. А уж из чего он будет сделан, это их мало волнует.

Давайте вспомним, какие продукты можно найти на полках у нас в магазинах: детские молочные коктейли в яркой упаковке со сроком годности 6 месяцев, детское мясное питание для первого прикорма со сроком годности 1,5–2 года, шоколад, в котором шоколада 2–3 %! Как такое возможно? По каким технологиям это изготавливают? Неужели никто не читает состав? Или нас интересует только ценник?

Давайте посмотрим, из чего делают современные сладости, и прочитаем состав обычных пирожных на примере кондитерского изделия «Искушение», которое можно купить почти в любом продуктовом магазине. Его состав: вода, яйцо куриное, крем на растительных маслах (вода питьевая, частично гидрогенизированное растительное масло (то есть

маргарин), сахар, влагоудерживающий агент – сорбит, казеинат натрия сухой, эмульгаторы – эфиры глицерина и молочной и жирных кислот, стабилизаторы – целлюлоза микрокристаллическая, карбоксиметилцеллюлоза, каррагинан, регуляторы кислотности – фосфат калия, цитрат натрия, мука пшеничная хлебопекарная высшего сорта, сахар, маргарин (рафинированные и дезодорированные масла в натуральном и модифицированном виде), растительное пальмовое и пальмоядровое масла, эмульгаторы E475, E421, соль, ароматизатор, краситель каротин, регулятор кислотности – лимонная кислота, смесь для крема со вкусом ванили (сахарная рафинадная пудра, мальтодекстрин, загуститель E1414, E401), сухое обезжиренное молоко, ванилин, эмульгатор композиционный на основе эфиров жирных кислот, моно- и диглицериды жирных кислот, сорбитол, пропиленгликоль, эфиры полиглицерина и жирных кислот, глицерин, стеарат натрия, соль, консервант сорбат калия, разрыхлитель.

Как вам эта «таблица Менделеева»? Поймите, никто не будет заботиться о вашем здоровье! Это только ваша личная ответственность. В магазинах сейчас огромный выбор и хороших, и плохих товаров, а наша задача – внимательно читать состав и осознанно выбирать продукты питания!

Ежегодно в России умирает более 2 миллионов человек, из них почти 90 % – от заболеваний, напрямую связанных с неправильным питанием и малоподвижным образом жизни. Болезни, связанные с едой, – самые страшные убийцы в наше

время, но их можно предотвратить!

ПРАВИЛО ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Всегда читайте состав продуктов и изучайте способы приготовления! Исключайте из рациона продукты питания с большим количеством химических ингредиентов

По каким признакам выбирать продукты

Качество – это проблема не только полуфабрикатов и готовой продукции, но и свежих цельных фруктов/овощей и сухофруктов. Выращивание на обедненных почвах, использование нитратов и пестицидов, сбор недозревшего урожая, использование генетически модифицированных семян, обработка антибиотиками и парафином собранного урожая для увеличения срока хранения. Все это, разумеется, делается, чтобы получить максимальный урожай, чтобы овощи и фрукты дольше сохраняли свой цвет, товарный вид и не портились, при этом с минимальными затратами и максимальной прибылью.

Собственно поэтому надо очень тщательно выбирать покупаемые продукты. Не ограничивайтесь выбором ближайшего к вам магазина. Хотя в любом супермаркете в любой сезон можно найти хорошее качество.

Не стесняйтесь понюхать фрукты перед покупкой – не имеющие запаха, скорее всего, не будут иметь и вкуса.

Поищите поблизости от дома магазины здорового питания, найдите группы совместных закупок органических продуктов.

Сходите на ближайший оптовый рынок, там вы сможете найти качественные орехи и сухофрукты, а опт почти всегда

начинается уже с 2–3 кг. Здесь же можно покупать ящиками фрукты и овощи, которые вы едите в больших количествах, например, я люблю апельсины и яблоки и часто покупаю их ящиками или вишню/ черешню в сезон.

И даже безвкусные и «захимиченные» помидоры будут полезны зимой, потому что дадут вам свежую растительную клетчатку, из которой симбиотная микрофлора способна синтезировать целый спектр необходимых витаминов и нутриентов. А «химоза» просто не сможет навредить, потому что наша сильная выделительная система в организме, не забитая колбасой и йогуртом, легко с ней справится – выведет без вреда для здоровья. Но справится она только в том случае, если наш организм и выделительная система не будут перегружены не предназначенными для нашего организма *не видовыми* продуктами!

Чтобы подробнее изучить этот вопрос, я рекомендую прочитать книгу *Колина Кэмпбелла «Китайское исследование»*. Эта книга основана на крупнейшем в истории медицинском исследовании, проведенном совместными усилиями китайской Академии превентивной медицины, Корнельским (США) и Оксфордским (Великобритания) университетами. В рамках китайского исследования изучались данные 6500 человек. Анализ данных этого исследования установил прямую взаимосвязь между употреблением продуктов животного происхождения и рядом серьезных заболеваний: болезней сердечно-сосудистой системы, онкологии и т. д.

В этой же книге описано очень интересное исследование индийских ученых, после которого во всем мире начали изучать влияние продуктов животного происхождения на развитие онкологии. Ученые изучали две группы крыс (у крыс схожий метаболизм с другими млекопитающими, поэтому на них часто проводят эксперименты, изучают действие косметики, лекарственных препаратов и других веществ).

Одной группе давали вызывающий рак яд-канцероген афлатоксин, при этом диета этих подопытных животных содержала 20 % молочного белка, что сопоставимо с обычным уровнем его потребления человеком в западных странах. Другой группе они давали то же количество яда афлатоксина, при этом содержание молочного белка в диете крыс составляло лишь 5 %. Невероятно, но абсолютно все животные, чья еда на 20 % состояла из молочного белка, заболели раком печени, при этом никто из животных, употреблявших 5 % молочного белка, не стал жертвой этой болезни. Это было стопроцентное, не оставляющее никаких сомнений, свидетельство того, что питание нейтрализует действие канцерогенов, даже очень мощных, и помогает снизить риск развития рака.

Позднее Колин Кэмпбелл повторил исследование и подтвердил результаты. Растительная диета препятствовала развитию рака, вызываемого афлатоксином, вне зависимости от того, в каком количестве этот канцероген употреблялся животными. А если рак уже возник, то растительная диета силь-

но затормаживала его дальнейшее развитие. Иными словами, способность этого яда-канцерогена, обладающего свойствами вызывать рак, практически сводилась к нулю благодаря диете с низким содержанием животного белка. Продукты животного происхождения в питании оказывали столь большое влияние, что Кэмпбелл мог стимулировать и прекращать развитие рака, просто изменив уровень их потребления у больных людей.

Кроме того, Кэмпбелл подтвердил, что такой эффект оказывают не все белки, а только белки животного происхождения, именно они ускоряли развитие опухолей на всех стадиях заболевания. А белок из растительных продуктов (бобовых, зерновых, семян, орехов) абсолютно безопасен и снижает риск развития онкологии.

Поэтому безвкусный и «захимиченный» нитратный помидор зимой, который является нашей видовой пищей, будет полезнее не видовой мясной котлеты, пусть и из натурального фермерского мяса. Даже если помидор будет беден на витамины и микроэлементы, из него наш организм возьмет растительную клетчатку – это идеальная пища для нашей симбиотной микрофлоры, которая уже, в свою очередь, синтезирует огромное количество нужных нам нутриентов: аминокислот, витаминов и т. д., а химию нейтрализует и выведет наша выделительная система, не перегруженная не видовыми продуктами питания.

В то же время невидовая пища, к примеру мясная котле-

та, куриный бульон, жареная рыба, будут нас убивать трупными ядами, нарушать работу нашей эндокринной системы своими гормонами (ими кормят животных для скорейшего набора веса), подавлять наш иммунитет антибиотиками (сохраняющимися в любом мясе, выращенном промышленным способом), отравлять ядами гниения – и все это в течение нескольких суток, пока этот кусок трупа будет путешествовать по нашему длинному желудочно-кишечному тракту.

В связи с этим я не считаю необходимым пользоваться нитратометром и переживать из-за нитратов, но только при условии, если ваш рацион минимум на 95 % состоит из видовых продуктов питания: фруктов, ягод, овощей, семян, зерновых, бобовых, орехов.

Однако вместе с этим необходимо учиться выбирать максимально натуральные и полезные продукты. Покупать их необходимо, ориентируясь на свой вкус, – это наш главный эволюционно сформировавшийся индикатор полезности. Пробуйте, ищите, старайтесь придерживаться сезонности. Хорошие продукты можно найти где угодно: я покупаю и в «Пятерочке», и в «Дикси» рядом с домом, в специализированных магазинах от агрохолдингов, на оптовых рынках, в «Ашане», в павильонах и т. д. В любой сезон, в любом городе можно найти качественные органические продукты.

На рынках я всегда все пробую перед тем, как купить. В магазине пользуюсь обонянием. У фруктов должен быть приятный аромат – это говорит о их зрелости и натурально-

сти. Многие фрукты прекрасно дозревают дома в тепле, поэтому ничего страшного, если мы купили немного недозрелые груши в магазине и дали им дозреть несколько суток в тепле. Но и здесь бывает подвох – некоторые производители упаковывают фрукты в пакеты и добавляют ароматизатор, поэтому яблоки могут прекрасно пахнуть, но только до тех пор, пока мы их не помоем. Почти наверняка фрукт, который не пахнет, будет и сомнительного вкуса.

Старайтесь покупать овощи и фрукты по сезону, и если зимой вы не нашли хорошие помидоры, то лучше их совсем не покупать. Как сказал великий Омар Хайям? «Ты лучше голодай, чем что попало есть». В любой сезон есть что съесть, даже зимой у нас прекрасный выбор: все овощи (они хорошо сохраняются всю зиму), семена, зерновые, бобовые, орехи, свежемороженые ягоды; из фруктов – яблоки, груши, хурма, апельсины, грейпфруты, гранаты, мандарины. Я уже не говорю про экзотические фрукты, которые к нам везут круглый год со всего мира, – бананы, ананасы, кокосы, манго и т. д.

Но еще раз повторяю: самое главное, чтобы основа нашего рациона состояла из цельных *видовых* продуктов питания. Только рацион питания, соответствующий или нет нашей видовой принадлежности, определяет, смогут ли навредить возможные химические компоненты пищи.

ПРАВИЛО ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Покупайте только качественные продукты, по

сезону, ориентируясь на все органы чувств

Варить или не варить?

С видовым питанием мы разобрались, а имеет ли значение, в каком виде мы будем употреблять продукты?

В организме человека во время серьезного заболевания, при котором сильно повышается температура и ее не успевают снизить жаропонижающими, начинаются необратимые изменения. Уже при температуре 43 °С сворачиваются клетки крови, происходят процессы, несовместимые с жизнью, и человек погибает. Так же и в пище, обработанной высокой температурой, денатурируются белки, разрушаются ее структура и углеводы, жиры, биоплазма, значительная часть витаминов и органических микроэлементов.

Если мы возьмем семечки из свежего яблока и посадим в землю, то вырастет яблоня, если мы возьмем семечки из вареного яблока и посадим их в землю, семена просто сгниют, потому что в них не осталось ничего живого. А живой организм должен питаться живыми продуктами. Если вы возьмете овощи и пожарите/сварите, то пользы от них станет гораздо меньше, если вообще останется. И поэтому хотя бы половина нашей пищи, если мы хотим быть здоровыми и получать из пищи все, что нам необходимо, должна быть в свежем виде!

Какие самые важные разрушения происходят при термической обработке? При термической обработке разрушают-

ся витамины. Во всех свежих растительных продуктах много витаминов (А, В, С, D, Е, К и др.). Все витамины разрушаются при нагреве, и чем интенсивнее и продолжительнее нагрев, тем меньше витаминов остается в продукте. Если мы немного притушим овощи на пару, то есть максимальная температура будет 100 °С, еще есть шанс, что какие-то витамины сохранятся, но если мы пожарим овощи при температуре 200–300 °С, то это точно убьет все витамины. А нехватка витаминов может привести к авитаминозу, ухудшению состояния волос, кожи, ногтей и даже к серьезным заболеваниям.

При термической обработке органические микроэлементы перейдут в тяжелую для усвоения неорганическую форму. Их недостаток приведет к нарушению функционального состояния внутренних органов и к ряду заболеваний.

Из 118 химических элементов, встречающихся в природе, в человеке обнаружено более половины.

Для строительства костей нам необходим кальций, для синтеза белка гемоглобина, из которого строятся эритроциты (клетки крови), нам требуется железо, для работы сердечной мышцы и нервной проводимости импульсов нам нужен калий и т. д. Каждый элемент отвечает за свои функции.

А откуда в продуктах эти элементы? Например, все знают, что в яблоке есть железо, но как оно туда попало? Вариантов немного, и правильный ответ – конечно же, из почвы, в которой много железа и других элементов. Но можем мы

поесть земли и получить из нее все, что нам необходимо? Нет, потому что в земле железо находится в неорганической форме, которую мы практически не можем усвоить.

Неорганические вещества не могут быть продуктом питания живых существ. Даже более того, некоторые из неорганических элементов могут быть смертельно опасны для живого организма. Органические же вещества являются продуктом, произведенным живой природой, – это элементы строения живых организмов. Поэтому нам необходим *посредник*, в нашем случае яблоня, которая возьмет железо из почвы, включит его в органические соединения, переведя в органическую, легкоусвояемую для человека форму. Человек съедает яблоко и получает из него органическое железо и много других полезных элементов в органической форме.

Но что же с термической обработкой? Органические вещества легко поддаются воздействию и могут разрушаться даже при незначительных температурах. А при разрушении они переходят в трудноусвояемую, практически бесполезную для нас неорганическую форму.

Давайте приведу наглядный пример: вспомните, когда вы в последний раз ели борщ. Съедаем тарелку, а через некоторое время идем в туалет и замечаем, что моча окрасилась в розовый цвет, и чем больше борща съели, тем насыщеннее цвет. Но если съесть такое же количество сырой свеклы, цвет мочи не изменится. Окрашивание мочи происходит, потому что органические вещества в свекле при термической обра-

ботке разрушаются и уже не могут быть использованы организмом, а следовательно, вынуждены выводиться, нагружая выделительные системы.

Второй пример: вспомните, когда вы последний раз купили в аптеке витаминно-микроэлементный комплекс и начали его принимать. Вы не удивились, когда через час-полтора вы пошли в туалет и увидели, что моча окрасилась в цвет аптечных капсул? Принимаем красные капсулы – моча розовая, принимаем желтые капсулы – моча ярко-желтого цвета, зеленые капсулы – и моча зеленая. А все потому, что большинство продающихся в аптеках витаминов химически синтезированные. А большинство микроэлементных комплексов состоят из неорганических элементов. Организм стремится как можно быстрее избавиться от этой «химозы», выводя ее через почки. Хорошо еще, если вы при этом пьете достаточно воды для растворения и выведения этих ненужных веществ, иначе они будут загрязнять внутреннюю среду организма, накапливаясь в клетках, в жировой ткани, кристаллизуясь в почках, приводя к мочекаменной болезни.

И это еще не все изменения. При термической обработке разрушится ценная растительная клетчатка. И в таком виде она уже не будет пригодна в пищу симбиотной микрофлоре, что снизит нутриентную полезность нашей еды. Не менее важно то, что структура клетчатки разрушится до такой степени, что она уже не сможет стимулировать моторику кишечника и способствовать быстрому продвижению пи-

щи (тушеные, вареные, жареные продукты) по кишечнику, – это приведет к запору и впоследствии к геморрою. Термически обработанные продукты, застаиваясь в кишечнике, подвергаются гниению, брожению и отравляют организм ядами, которые при этом образуются.

Простой пример: я ем свежее яблоко (или любой другой растительный продукт в цельном виде: ягоды, фрукты, орехи, семена, зерновые, бобовые, сухофрукты, зелень), и, когда я его пережевываю, в нем уже запускается процесс переваривания под действием ферментов слюны. В желудке процесс переваривания продолжается под действием желудочного сока, затем за счет мышечного сокращения желудка полупереваренная масса выводится в двенадцатиперстную кишку, где яблоко подвергается воздействию пищеварительных ферментов поджелудочной железы и желчи из печени.

Продвигаясь по кишечнику под действием ритмичных сокращений моторики ЖКТ, яблоко переваривается, и из него усваиваются все полезные вещества: питательные элементы (жиры, белки, углеводы, предварительно расщепленные на полиненасыщенные жирные кислоты, аминокислоты, простые сахара и другие элементы), витамины, микроэлементы и другие нутриенты.

Только растительная клетчатка, содержащаяся в яблоке в большом количестве, не может быть переварена с помощью ресурсов ЖКТ, но за счет жесткой структуры она способствует продвижению пищевого комка по кишечнику. Ябло-

ко постепенно продвигается по ЖКТ за счет моторики кишечника, нутриенты в это время усваиваются через клеточные мембраны кишечника. Попутно клетчатка абсорбирует токсичные соединения тяжелых металлов, эндо- и экзотоксины, а уже в толстом кишечнике клетчатка служит пищей для нашей симбиотной микрофлоры, в результате жизнедеятельности которой синтезируются аминокислоты, гормоны, витамины и другие нутриенты.

Весь пищеварительный цикл от съедания яблока (в этом примере подразумевается не только яблоко, но и любой другой растительный цельный продукт в свежем виде: фрукты, ягоды, зелень, овощи, семена, орехи, бобовые, зерновые) до полного выведения займет примерно 10–16 часов.

Но что пойдет не так, если я съем запеченное яблоко?

В этом примере я даже не буду учитывать, что в яблоке разрушились витамины, органические микроэлементы перешли в неорганическую форму и яблоко, по сути, стало пустым и бесполезным. Мертвая биомасса. Оно не сможет восполнить все потребности живых клеток организма. Оно может дать только чувство наполненности желудка и ложное ощущение сытости.

Итак, я съедаю печеное яблоко. Сначала сценарий повторится: яблоко пережевывается, смешиваясь со слюной, затем попадает в желудок и после обработки желудочным соком выводится в кишечник. Там пищевой комок попытается подхватить перистальтика кишечника (кишечник имеет

слой мышц, который приводит его стенки в движение – это движение позволяет пище и жидкости продвигаться через пищеварительную систему). Но так как яблоко прошло термическую обработку, то это уже не так просто, потому что из желудка в кишечник оно вышло в виде сгустка слизи. Под действием термической обработки разрушилась структура растительной клетчатки и яблоко стало настолько аморфным, что потеряло способность самостоятельно продвигаться по кишечнику.

И что теперь, «яблоко» останется здесь навсегда? Конечно, нет, ведь пройдет несколько часов, я проголодаюсь и съем тарелку жареной картошки. Картошечка, пройдя ротовую полость и желудок, продвинет немного вперед печеное яблоко. Но на этом процесс остановится, потому что и картошка после термической обработки не способна самостоятельно продвигаться по ЖКТ.

И снова спустя несколько часов я почувствую голод и съем несколько пирожков с капустой, которые, пройдя путь по пищеводу и желудку, зададут небольшую инерцию яблоку и картошечке. Но инерция вскоре иссякнет, и они уже втроем (печеное яблоко, жареная картошка и пирожки с капустой) будут ждать в кишечнике следующего приема пищи, который продвинет их еще немного ближе к выходу.

А чем же закончится это увлекательное путешествие яблока по нескольким метрам нашего кишечника? Конечно, яблоко выйдет естественным образом, но это произойдет не

через 10–15 часов, а через 2–3 суток.

А как вы думаете, что с ним произойдет за это время? Во-первых, оно начнет бродить. (Вы пили когда-нибудь сидр? Это яблочное вино.) Образующиеся при этом алкалоиды будут усваиваться, увеличивая токсическую нагрузку в первую очередь на печень, а если она не будет справляться, то и на весь организм. Во-вторых, оно будет гнить, а яды гниения – отравлять весь организм, каждый внутренний орган, каждую клеточку и все внутренние среды: кровь, лимфу, межклеточную жидкость.

При такой работе кишечника в нем накапливается биомасса, которая не выводится годами, превращаясь в каловые камни. Загрязнение кишечника приводит к загрязнению организма, а здоровье организма в первую очередь зависит от чистоты клеток и чистоты среды, в которой они находятся.

Идеальное здоровье невозможно без чистоты кишечника!

ПРАВИЛО ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Как минимум половина вашего рациона должна состоять из цельных продуктов в свежем виде. То есть основа вашего рациона – это растительные продукты, минимум половину которых вы съедаете свежими (без термической обработки), а вторую половину можно готовить и употреблять в жареном, вареном или печеном виде. Это обязательное условие для получения всех необходимых организму витаминов, органических микроэлементов и поддержания кишечника в чистоте.

Хочешь похудеть? Спроси меня как!

Термической обработкой продуктов питания мы не просто снижаем ценность продукта, разрушаем витамины и органические микроэлементы, мы еще обходим природный, эволюционно сформированный барьер, а это приводит к серьезным нарушениям обменных процессов в нашем организме. Природой задумано, что любое животное будет есть свои видовые продукты в сыром, естественном виде. Коза – траву, коала – листья эвкалипта, тигр – антилопу, человек – плоды растений. Никто из животных не пытается улучшить продукты, данные им природой. Все едят их в естественном виде, потому что для них это идеальное видовое питание.

Только человек считает необходимым варить, жарить, тушить, консервировать, экстрагировать, рафинировать. И все это он делает для того, чтобы как можно сильнее раздражить свои вкусовые рецепторы, совсем не задумываясь о вреде, который причиняет ему термообработанная пища.

Эволюционно не предполагалось, что мы начнем, как нам кажется, «улучшать» нашу видовую пищу. И знаете, к чему в первую очередь это приводит? К набору лишнего веса! Вспомните передачу «В мире животных»: вы хоть раз видели животных, живущих в природе и страдающих ожирением? Конечно, нет. Но очень часто мы видим кошек/собак, страдающих ожирением, которых хозяева закармлили едой со

своего стола. Не редкость встретить разжиревшую обезьяну, которую кормят гамбургерами и чипсами туристы.

У меня есть история из детства. Когда я гостил летом у бабушки в деревне, у меня была еженедельная обязанность варить огромный чан похлебки для свиней. Похлебка состояла из овощных и фруктовых очисток, картошки и других овощей, зерна, остатков еды и старого хлеба – все заливалось водой и варилось несколько часов, все это время мне надо было быть рядом и периодически перемешивать варево. Естественно, мне это не нравилось, хотелось быстрее сбежать на озеро купаться. И я спрашивал, а почему мы не кормим свиней просто сырыми продуктами? Я прекрасно знал, что они очень любят яблоки, сам часто собирал для них упавшие и помятые; они любят свекольную ботву, кукурузные початки и другие сырые овощи. Ответ был такой: «Женя, если свиньям все давать в сыром виде, то они не будут так быстро жиреть, а мы хотим, чтобы зимой у нас было много соленого сала». Так бабушка раскрыла мне самый главный диетологический секрет, который я, правда, тогда не понял.

А сейчас я подробнее объясню, почему термически обработанная еда приводит к ожирению. Когда я съедаю сырое яблоко (напоминаю, что на протяжении всей книги я в пример буду приводить яблоко, но под яблоком я всегда подразумеваю любой растительный продукт питания в цельном виде: фрукты, ягоды, овощи, зелень, семена, зерновые, бобовые, орехи), в мозг сразу же поступает информация о его

составе: о содержащихся витаминах, микроэлементах и других нутриентах, о пропорциях жиров/белков/углеводов.

Мозг оценивает потребность организма в элементах, содержащихся в яблоке и, если необходимость в них есть, запускает процесс переваривания. В желудок поступает команда синтезировать необходимое количество желудочного сока, чтобы расщепить белки на мельчайшие составные части – аминокислоты. Поджелудочной железе дается команда синтезировать пищеварительные ферменты, под действием которых в двенадцатиперстной кишке углеводы расщепляются на простые сахара. Печени дается команда синтезировать желчь, а желчному пузырю – сократиться и вывести желчь в кишечник для расщепления жиров на полиненасыщенные жирные кислоты. Дальше пищевой комок с помощью процессов моторики продвигается по кишечнику, где переваренные компоненты (аминокислоты, простые сахара, полиненасыщенные жирные кислоты, витамины, органические микроэлементы, вода и пр.) легко проникают сквозь клеточные мембраны кишечника, попадают в кровь и с эритроцитами разносятся по всему организму, питая каждую клетку, поддерживая процессы метаболизма, давая строительные материалы для новых клеток.

Но бывала у вас когда-нибудь такая ситуация: вы были не голодны, но все равно что-то съели? У меня такое случается часто! Ведь мы к пище относимся не как к топливу для поддержания работы нашего «мотора». От еды мы полу-

чаем удовольствие, она помогает найти общий язык на бизнес-встречах, с ней мы коротаем время, удивляем девушку на свидании, снимаем нервное напряжение и стресс.

Так что же произойдет, если я съем сырое яблоко, когда не голоден? Ведь мозг понимает, что избыточные компоненты, даже самые хорошие, могут только навредить, всего должно быть в меру. Во время пережевывания яблока в мозг поступит информация о его составе: о содержащихся витаминах, микроэлементах и других нутриентах, о пропорциях жиров/белков/углеводов. Мозг оценивает потребность организма в элементах, содержащихся в яблоке, и, если необходимости в них в данный момент нет, процесс переваривания *не запускается!* Желудок не синтезирует достаточное количество желудочного сока, поджелудочная железа не синтезирует необходимые пищеварительные ферменты. Пища не может полноценно перевариться и в этом неперевааренном виде пищевой комок продвигается по кишечнику; цельные молекулы белков, жиров и углеводов не могут проникнуть сквозь мельчайшие клеточные мембраны в кишечнике, поэтому яблоко практически в первозданном виде выводится при естественном опорожнении кишечника через 10–16 часов после того, как его съели.

ПРАВИЛО ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Если основа рациона (не менее 80 %) – сырые, цельные, растительные продукты питания, то у организма сохраняется возможность контролировать

процесс пищеварения и поступления питательных веществ В этом случае мы можем есть без ограничения: по количеству, калорийности или по времени приема пищи Если питательные вещества нужны, пища будет перевариваться и усваиваться, если питательные вещества не нужны, пища будет проходить транзитом без усвоения Тело самостоятельно, за счет внутренней саморегуляции, будет поддерживать свой идеальный вес Все происходит так, как это было задумано природой Можно забыть про подсчет калорий и пропорций БЖУ

Что происходит с продуктами при термообработке

Во время термической обработки продуктов питательные вещества в них распадаются на составные компоненты: белки денатурируются на аминокислоты, жиры – на полиненасыщенные жирные кислоты, углеводы – на простые сахара. В результате чего продукт становится *суперпитательным*, и, когда он попадает в кишечник, сразу начинается его интенсивное усвоение. При этом не имеет значения, необходимы или нет организму в данный момент питательные вещества. Если нужны, то они расходуются, если нет, то они откладываются в виде жира под кожей и на внутренних органах. То есть *организм становится беззащитен перед термообработанной едой*.

Термической обработкой мы обходим природный, эволюционно сформировавшийся барьер, это приводит к серьезным нарушениям обменных процессов в нашем организме, а наше общество – к массовому ожирению и многочисленным заболеваниям, связанным с лишним весом. По информации ВОЗ, на данный момент 2 миллиарда человек имеют лишний вес. И с каждым годом это число растет, за последние 40 лет количество людей, больных ожирением, увеличилось в три раза.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!

В некоторых случаях, когда десятилетиями неправильного питания мы уже довели свой организм до печального состояния, до гастрита, язвы, панкреатита, диабета, – нельзя резко менять свой рацион, иначе мы можем только ухудшить состояние. Если человек с язвой начнет есть сырую капусту или пить свежавыжатый апельсиновый сок, он быстро доведет себя до больницы! Практикуйте постепенность и осознанность по отношению к своему состоянию в данный момент.

С чего начать путь к здоровому питанию

И что, если гастрит, то ничего нельзя сделать? Конечно, можно! Начните действовать от обратного: сначала исключите из рациона безусловно вредные продукты – колбасу, чипсы, газированные напитки, полуфабрикаты, фастфуд. И постепенно добавляйте в рацион те цельные продукты, которые в вашем состоянии не вызывают дискомфортных ощущений и обострений. Начните с самых нейтральных овощей: тыквы, кабачков, моркови, огурцов. Возьмите себе за правило в каждый прием пищи съесть небольшое количество салата из этих овощей, натертых на терке. А уже по мере активизации работы вашего кишечника, по мере восстановления состояния ваших органов ЖКТ вы заметите, что можете есть сырыми и другие фрукты, овощи, ягоды, зелень и т. д., которые раньше вызывали у вас обострение ваших заболеваний. Таким образом вы постепенно – кто-то за месяц, а кто-то за 2–3 года – восстановите полностью свой ЖКТ и дойдете до идеального количества свежих продуктов в рационе.

Не переживайте. Сырые фрукты и овощи – наша идеальная еда, тело быстро к ней адаптируется!

Все участники моих оздоровительных программ «Супер Детокс», которые решили кардинально поменять свое питание, постепенно пришли к своему идеальному весу. На цвет-

ной вклейке можно посмотреть их фотографии.

Артем Самойленко из Магнитогорска, 41 год, прошел у меня две оздоровительные программы в Абхазии, скорректировал свое питание и начал практиковать еженедельно разгрузочные дни. В результате всего за 12 месяцев снизил вес на 80 кг. И снижение веса – это только внешние заметные изменения. Гораздо важнее те внутренние изменения, которые произошли у Артема, – повышение энергии, излечение от всех заболеваний (диабет, мигрени, гипертония, храп и т. д.), отказ от всех лекарственных препаратов, которые он принимал ежедневно. Только представьте, как улучшилось качество его жизни. Задумайтесь, ведь 80 кг – это больше трех мешков картошки. Представьте, что вам надо закинуть на себя три мешка картошки и выполнять все свои обычные дела. Даже лежать и смотреть телевизор непросто, когда на тебе 80 лишних килограммов, не говоря уже о работе и домашних делах.

Горжусь каждым из 15 000 участников моих оздоровительных «Супер Детоксов». Каждый из них проделал огромную работу над собой, и я желаю каждому двигаться дальше и с каждым днем достигать все больших результатов! Каждый день становиться лучшей версией себя вчерашнего – сильнее, здоровее и счастливее.

Конечно, каждый сам выбирает, сколько взять от моей программы, – кто-то 1 %, а кто-то забирает все 100 %. Так же как и вы, читатели этой книги. Но это уже выбор каждого,

насколько далеко он готов пойти, нырнуть в эту «кроличью нору». Я лишь могу пожелать вам удачи на этом пути к своему идеальному здоровью!

Куда делась кожа?

Когда я показываю фотографии своих друзей, которые сильно снизили вес с помощью правильного питания, мне сразу же задают вопрос: «А что с кожей?» Неужели все они делали операции по удалению лишней кожи? Конечно же, нет, им это просто не нужно! При условии правильного питания в организме начинается такая бешеная регенерация, обновление кожных покровов, что провисшая кожа подтягивается естественным образом.

Вот что о регенерации говорит профессор А. А. Алексеев: «Ежедневно человек замещает 1 кг массы тела, ежегодно 98 % атомарного состава тела, а в семилетнюю фазу жизненного цикла меняет в себе до 3 тонн тканей, при этом на 100 % обновив все клетки тела. За семилетнюю фазу жизненного цикла клетки крови и макрофаги меняются 1825 раз, слизистая желудка – 365, слизистая кишечника – 261, жировая масса – 87 раз. Полностью заменяется кровь 61 раз, эпителий кожи – 182 раза, а полностью все ее слои – 52 раза. Замена всей массы тела происходит 26 раз за одну фазу жизненного цикла»¹³.

Мудрая природа дала нам всемогущие и безошибочные методы очищения организма и восстановления здоровья

¹³ Алексеев А. А. Новая медицина и биология. Клинико-энциклопедический анализ традиционной и нетрадиционной медицины. – М.: 1996.

непрекращающейся регенерацией всех наших тканей и органов. Нам только остается, сочетая физическую активность и естественное, цельное, растительное питание, не мешать природе, и мы сможем искоренить любые болезни и достичь гораздо более высокого уровня здоровья.

Посмотрите на людей, которые придерживаются правильного питания. Они все выглядят гораздо моложе своих сверстников.

Может быть, и вы, если следите за своим питанием и занимаетесь спортом, замечали на встрече выпускников, что ваши школьные товарищи выглядят гораздо старше и болезненнее вас. А все потому, что, когда человек начинает питаться преимущественно свежей, видовой (растительной пищей), он ежедневно получает все необходимые витамины и органические микроэлементы, у него очищается лимфатическая система, активизируется выделительная система и все клетки организма быстро очищаются от накопленных годами токсических веществ (из вредной пищи и продуктов метаболизма). В чистом организме усиливается регенерация, и с каждым поколением более молодых здоровых клеток человек молодеет и здоровеет, кожа подтягивается, внутренние органы восстанавливаются.

Пища может причинять вред, приводя к болезни, а может излечивать и держать тело в идеальном состоянии. Стоит поменять питание, и организм выстроит себя заново, но уже совсем с другими характеристиками идеально здорового че-

ловека!

Кожа естественным образом подтягивается, если похудение не результат низкоуглеводной или белковой диеты, не следствие ограничения себя в еде, а процесс здорового снижения веса на правильном питании.

Тело человека состоит из десятков триллионов клеток. Каждый день сотни миллионов клеток нашего организма погибают и сотни миллионов новых клеток рождаются. В количественном отношении это примерно 1 кг тканей! Так идет непрерывный процесс регенерации тканей: обновляется кожа, мышцы, внутренние органы, кости, мозг. В теле человека нет ни одной клетки, которая была бы старше 7–8-летнего возраста. Даже весь скелет за это время обновляется на 100 %, не говоря уже о клетках кожи, которые успевают обновиться сотни раз.

Но процесс регенерации у всех людей происходит по-разному.

Давайте рассмотрим первый вариант регенерации – на традиционном питании. При условии неправильного питания и малоподвижного образа жизни клетки накапливают в себе шлаки (продукты метаболизма) и токсичные вещества из вредной пищи. В каждой клеточке организма начинаются процессы деградации, то есть клетка перестает быть здоровой. Это усугубляется тем, что на традиционном питании мы не получаем необходимые нам витамины и микроэлементы, разрушаемые при термической обработке. В этом случае но-

вая клетка уже с самого начала рождается больной и будет иметь деградации на уровне ДНК, как и все остальные клетки организма.

Этот процесс можно сравнить с ситуацией, когда в семье алкоголиков и наркоманов рождается больной ребенок, такой риск значительно выше, чем рождение больного ребенка у здоровых родителей.

Клетки с каждым поколением накапливают все больше токсинов и деградаций. Органы, состоящие из таких клеток, не могут полноценно выполнять свои функции, что приводит к их функциональному ослаблению, воспалительным процессам, заболеваниям. А посмотрев на человека, мы видим признаки старения: дряхлость кожи, землистый цвет лица, слабость, болезни.

Второй вариант регенерации – когда человек начинает питаться преимущественно свежей, видовой (растительной) пищей. Его клетки быстро очищаются от накопленных годами токсических веществ, и организм активно обновляется, но уже молодыми здоровыми клетками. И с каждым поколением клеток человек молодеет и здоровеет, кожа подтягивается, внутренние органы восстанавливаются.

Я не говорю, что питанием можно добиться бессмертия. Но существенно продлить активную молодость-зрелость можно легко. А с нашим государством и пенсионными реформами это очень актуально. Мне 38, я уже 11 лет на питании преимущественно свежими растительными продуктами.

ми, и по себе я замечаю, что с каждым годом становлюсь еще сильнее и здоровее!

ПРАВИЛО ИДЕАЛЬНОГО ЗДОРОВЬЯ

Кожа интенсивно подтягивается только на питании преимущественно (не менее 80 %) свежими растительными продуктами Ускорить процессы регенерации кожи помогут массаж LPG и гуаша, занятия спортом, контрастный душ, растирание тела мочалкой до покраснения

Сыроедение: в чем его преимущества

Знаете ли вы, как называется питание, при котором основа рациона состоит из свежих растительных продуктов (90–100 %)? Правильно – сыроедение!

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.