

































организм, для того чтобы вывести лишний кальций через почки и кишечник, прилагает столько усилий, что скоро начинает испытывать его дефицит. Именно поэтому в США, Швеции, Дании, Финляндии — странах, где молочная пища очень популярна, — от остеопороза и переломов костей страдают очень многие.

Рыба и морские водоросли (традиционная еда японцев, которую до сих пор упрекают за то, что в ней мало кальция), в отличие от молока, усваиваются медленно. Содержание кальция в крови тех, кто питается такой пищей, повышается плавно и естественным образом. **По этой причине в прежние времена, когда японцы не пили молока, они не знали, что такое остеопороз.**

Организм может получить необходимое ему количество кальция, а также других минеральных веществ из креветок, водорослей и рыбы. А эти продукты, в отличие от молока, по-настоящему полезны.

### **Йогуртовый миф**

Сейчас очень популярны разные йогурты — считается, что они благотворно действуют на наше здоровье. Я так не думаю, хотя пациенты нередко рассказывают мне, что после того, как они начали есть йогурты, у них исчезли запоры и наметилась талия. Дескать, все это благодаря содержащимся в йогуртах молочным бактериям.

Дело в том, что молочные бактерии и так изначально присутствуют в организме человека. Они — часть постоянной микрофлоры кишечника. Другие бактерии, попадающие в организм извне, так же как и вирусы, уничтожаются его защитной системой.

**Первый защитный барьер организма — желудочная кислота, именно она убивает большую часть молочных бактерий, содержащихся в йогуртах.** Наверное, поэтому их упаковки в последнее время запестрели загадочными фразами типа: «Бактерии наших йогуртов проникают прямо в кишечник».

Ладно, какие-то молочные бактерии все-таки добираются до кишечника. Но будут ли они сотрудничать с его постоянной микрофлорой? Вряд ли. При обследованиях выясняется: органы пищеварения любителей йогуртов находятся далеко не в лучшем состоянии. Это говорит о том, что содержащиеся в йогуртах молочные бактерии, попадая в кишечник, **не укрепляют его микрофлору, а скорее вредят ей.**

В йогуртах, как и в молоке, очень много лактозы, которую организм взрослого человека не способен нормально переварить. Ему попросту не хватает расщепляющих лактозу энзимов, количество которых с возрастом значительно уменьшается. Последнее совершенно естественно, ведь молоко — пища младенцев, а не взрослых. От ежедневного потребления йогуртов усиливается запах газов и стула (а это верный признак ухудшения состояния кишечной микрофлоры и образования токсинов в кишечнике). Процесс пищеварения нарушается, и у человека возникает легкий понос, который он ошибочно принимает за «избавление от запоров благодаря молочным бактериям».

Так что, как бы ни расписывали пользу йогуртов компании-производители, не стоит попадаться на их удочку. Как уже было сказано выше, мы все рано или поздно сталкиваемся с тем, что нам самим нужно отвечать за собственное здоровье. Хватит бездумно верить на слово всем и каждому, прислушивайтесь к своему организму — он-то уж точно вас никогда не обманет.

Прислушиваться к своему организму — значит не совершать ошибок там, где речь идет о питании и образе жизни (красноречивый пример подобных ошибок — пристрастие к йогуртам, которые иногда избавляют от запоров). Кроме того, следует регулярно обследовать свой

желудочно-кишечный тракт у хорошего врача, которому вы доверяете. Такие обследования позволят вам убедиться в истинности или ложности любых советов. Если вы захотите проверить на себе изложенную в этой книге Программу здорового питания, мой вам совет: пройдите эндоскопическое обследование (не обязательно у меня) до и после этого эксперимента. Не сомневаюсь, вы обнаружите разительные перемены.

Чтобы жить долго и не болеть, никому не позволяйте сбить вас с правильного пути — везде и всегда прислушивайтесь к себе.

## **Глава 2**

### **Правильное питание и долгая полноценная жизнь**

#### **Мы — это наша пища**

Вспомните известный афоризм: «Мы — это то, что мы едим». Жизнедеятельность нашего организма поддерживается той пищей, которой мы питаемся. Иными словами, и здоровье, и болезни — производные нашего рациона. Поэтому я бы сказал так: «Наше здоровье — это наша пища».

В 1996 году Министерство здравоохранения, труда и социального обеспечения **Японии отказалось от термина «возрастные болезни»** (заболевания сердца, печени, сосудов головного мозга, диабет, гипертония, гиперлипидемия — повышенное содержание холестерина, и пр.) — **его заменили термином «болезни образа жизни»**. Доклад Макговерна, упоминавшийся выше, сделал свое дело: люди поняли, что в так называемых «возрастных болезнях» повинен совсем не возраст.

В нашем распоряжении широчайший ассортимент как хороших, так и плохих продуктов. Так что, по сути, мы сами решаем, быть нам здоровыми или же нет. Если мы хотим жить долго и не болеть, то не можем позволить себе руководствоваться при выборе пищи нездоровыми вкусовыми пристрастиями.

К сожалению, врачи редко интересуются рационом своих пациентов. Думаю, именно поэтому они полагают, что и язвенный колит, и болезнь Крона, и заболевания соединительной ткани, и лейкемия «возникают по неизвестным причинам». Достаточно внимательно присмотреться к ежедневному рациону больных, и эти «неизвестные причины» тут же становятся **ОЧЕВИДНЫМИ**.

**Если человек курит, пьёт, ест много мяса, мало овощей, фруктов и, не задумываясь, употребляет в пищу молочные продукты — молоко, йогурты, масло** (особенно если он привык к ним с детства), **рано или поздно у него развиваются «болезни образа жизни»**.

Какие именно? Это зависит от образа жизни и генетической предрасположенности. У людей со слабыми артериями появляются симптомы гипертонии, атеросклероз или сердечные заболевания; те, у кого уязвимы почки, рискуют заболеть диабетом. Одни болезни переходят в другие: фибромы, кисты яичников и молочных желез могут трансформироваться в злокачественные опухоли. У кого-то возникает артрит, у кого-то полипы в кишечнике, а у кого-то и рак легкого.

Интересоваться пищевыми предпочтениями своих пациентов я начал года через два после того, как приступил к эндоскопическим исследованиям. Во время обследования или на консультации врач иногда спрашивает пациента о том, каков его рацион, но, как правило, речь идет только о **настоящем** времени.

Этого мало. Чтобы понять причину болезни, надо знать **многолетние привычки** больного — что он обычно ест, когда и как часто. И здесь, если запастись терпением, можно узнать

прелюбопытные вещи. Так, если человек регулярно пьет молоко (хотя бы стакан в день), его здоровье напрямую зависит от того, когда он к нему пристрастился — в младенчестве (искусственные молочные смеси) или уже во взрослом возрасте.

Я заметил, что онкобольные нередко отдают предпочтение пище, богатой белками животного происхождения — мясу и молокопродуктам. Где бы ни возникали злокачественные опухоли — в молочной железе, толстой кишке, простате, легком — **их связь с молочно-мясной пищей прослеживается всегда.**

Более того, можно увидеть связь между тем, как часто употребляются эти продукты в пищу, и временем начала заболевания. Мои исследования показывают: **чем раньше человек начинает питаться продуктами животного происхождения, тем раньше заболевает.**

Зная, что у всех онкобольных органы пищеварения в плачевном состоянии, я всегда провожу эндоскопическое обследование кишечника. И часто это обследование подтверждает мои наихудшие опасения. Американские врачи, после того, как стали назначать онкобольным колоноскопию, признали, что у женщин со злокачественной опухолью молочной железы и у мужчин с опухолью простаты почти всегда проблемы с кишечником. Если кто-то из читателей болен или болел раком, советую ему как можно скорее подумать о своем пищеварительном тракте.

Я не хочу сказать, что та или иная пища обязательно делает человека инвалидом. Однако нездоровые пищевые пристрастия не проходят бесследно. Если до сих пор у вас не было никаких симптомов какой-либо болезни — это ещё не повод для беспечности. Говорят: «Быть последовательным — значит быть сильным». **Но если упорно придерживаться чего-то плохого, это неминуемо обернется не силой, а слабостью.**

### **Почему у последователей Программы здорового питания доктора Шиньи не было ни одного рецидива онкозаболеваний?**

Любая опухоль состоит из аномальных клеток, размножающихся лавинообразно и по малопонятным пока законам. Стабильные опухоли, не проникающие в другие органы и не распространяющие метастазы, называются доброкачественными. Остальные опухоли злокачественные, то есть «раковые».

Если у человека обнаруживают рак, первым делом выясняют, пошли метастазы или нет. С точки зрения большинства врачей-онкологов, наличие метастазов говорит о том, что раковые клетки из очага болезни с кровью либо через лимфатические узлы распространились на другие, прежде здоровые органы. И как только они туда попали, там тоже началось неконтролируемое клеточное деление.

Я смотрю на это несколько иначе. **Уверен, развитие опухоли в каком-то одном месте есть следствие процессов, происходящих ВО ВСЕМ ОРГАНИЗМЕ, В КАЖДОМ ОРГАНЕ!**

Обычно рак замечают, когда размеры новообразования достигают примерно сантиметра. Но ведь на самом деле болезнь начинается тогда, когда процесс неконтролируемого деления запускается в ОДНОЙ-ЕДИНСТВЕННОЙ клетке! А к тому моменту, как врач заметит опухоль, успевает образоваться уже несколько миллионов таких аномальных клеток.

Как видим, опухоль возникает не на пустом месте. Рак — заболевание образа жизни. Накапливаемые в организме токсины — бомбы замедленного действия, которые автоматически вживляются в клетки всего тела. Где произойдет первый взрыв, зависит от наследственности и условий жизни.

У тех, кто нерегулярно питается, слишком часто пьет чай или употребляет противокислотные препараты, первым, скорее всего, взорвется желудок. При прочих равных условиях многое зависит от наследственности. **Иными словами, рак — вовсе не локальная болезнь, поражающая какой-то один орган. Это болезнь всего организма. Вот почему возникают метастазы: бомбы заложены везде и взрываются одна за другой.**

**Но тогда спрашивается: целесообразно ли хирургическое удаление видимого очага болезни вместе с прилегающими к нему кровеносными сосудами и лимфатическими узлами? Ведь такая операция только ускоряет развитие рака в других частях тела. Стоит немного подумать, и становится ясно, что иначе и быть не может, — если из ослабленного болезнью организма ещё и удалять лимфоузлы и сосуды, его иммунная система капитулирует гораздо быстрее.**

Вот почему я, когда вижу у пациента небольшую злокачественную опухоль толстой кишки, предпочитаю оставить ее, а не вырезать вместе с лимфатическими узлами. С точки зрения современной медицины, если не удалить раковую опухоль хирургическим путем, болезнь никогда не отступит.

**ЭТО ЗАБЛУЖДЕНИЕ.**

Иммунная система человека и его способность к самоисцелению гораздо мощнее, чем нам порой кажется. Вот доказательство: у тех моих пациентов, которые, согласившись со мной, отказались от такой операции и вооружились принципами пищевой терапии, не было ни одного рецидива, и я ещё ни разу не выписывал свидетельство о смерти. Так что мне есть чем гордиться.

Конечно, если у человека последняя стадия рака, вылечить его трудно. В организме такого больного, скорее всего, уже не осталось «волшебных энзимов». И все же мой опыт свидетельствует: избежать рецидивов и полностью выздороветь могут даже те, у кого злокачественной опухолью поражено 30–50 % кишечника — если, конечно, эти люди после того, как им удалят очаг болезни, будут правильно питаться и принимать вместо противораковых лекарств специальные пищевые добавки, стимулирующие активность «волшебных энзимов».

Если вы последуете рекомендациям моей Программы здорового питания, улучшите свой рацион и откажетесь от вредных привычек, то навсегда забудете о дефиците «волшебных энзимов» и обретете жизненные силы. Двойная выгода здесь налицо: ваша иммунная система значительно окрепнет, и вы избавитесь от болезней.

### **Ешьте продукты с высоким содержанием энзимов**

В детстве я легко ладил с собаками. Это совсем нетрудно. Все, что надо сделать, — смочить ладонь слюной и позволить псу ее лизнуть. Уверяю вас, вы тут же с ним подружитесь.

У меня было довольно много собак, и я хорошо знаю, что эти животные постоянно норовят лизнуть человека в губы. Однажды, ещё будучи школьником, я задумался, почему именно они так себя ведут, и понял, что **им нравится человеческая слюна**. Именно тогда я и дал лизнуть свою смоченную слюной руку соседской собаке — ее радости не было границ. Точно так же реагировали и другие псы.

Но почему им нравится слюна? Этого я не знал. Загадка разрешилась сама собой, когда я стал врачом и заинтересовался энзимами. «Вот оно что! Собаки тянутся к энзимам!» Со временем я обнаружил, что за энзимами охотятся все животные.

Когда плотоядные (львы, например) терзают добычу, они всегда начинают с внутренних органов — этих кладовых энзимов. Эскимосы, живущие в суровых краях, где почти нет растений,

поймав тюленя, тоже первым делом съедают его внутренности. Кролики поедают свой помет, чтобы усвоить энзимы, оставшиеся в не до конца переваренной пище.

В последнее время домашние животные стали чаще болеть — нетрудно догадаться почему. Главная причина их болезней — плохая пища. Говорят, что корм для животных идеально сбалансирован и удовлетворяет все нужды вашего любимца, **но эти утверждения основаны на современных представлениях, недооценивающих роль энзимов.** Если в корме достаточно калорий и питательных веществ (витаминов, минералов, белков и жиров), но нет энзимов, животное угасает на глазах. Драгоценные энзимы чувствительны к нагреванию — они гибнут при 48-115 °С. **Несмотря на это, корм для животных (как сухой, так и консервированный) ВСЕГДА подвергается тепловой обработке, убивающей энзимы.**

Дикие звери никогда не едят пищу, подвергшуюся какой-либо обработке. Думаю, скоро будет окончательно доказано, что многие болезни домашних животных провоцируются искусственными кормами и неестественным образом жизни.

Вопрос о корме для животных стоит в одном ряду с вопросом о пище для людей. Современные диетологи попросту помешались на калориях и питательных веществах. «Не слишком налегайте на калории и придерживайтесь питательной и сбалансированной диеты» — вот их мантра.

Людям вбивают в голову, что за сутки организм мужчины сжигает около 2000 килокалорий, а организм женщины 1600; эти калории распределяются между четырьмя пищевыми группами.

В первую из них входят молочные продукты и яйца — пища, которая содержит высококачественные белки, жиры, кальций, витамины А и В2; это так называемая группа совершенных питательных продуктов.

Во вторую группу входят поставщики строительного материала для мышц и крови: мясо, рыба, бобовые (в них тоже много белков высокого качества, а также жиров, витаминов В1, В2 и кальция).

Третья группа — овощи и фрукты, содержащие витамины, минеральные вещества и клетчатку.

И, наконец, четвертая группа — крупы, сахар, масла и жиры; эти продукты помогают поддерживать нужную температуру тела и снабжают организм энергией, в них много глюкозы, жиров и углеводов.

#### **Как видите, об энзимах ни слова!**

Определить, сколько энзимов содержится в пище, довольно трудно. Отдельные продукты в этом смысле разнятся так же, как и живые организмы: процент энзимов в каждом из них разный, причем даже в том случае, если речь идет о каком-то одном виде продукта. Скажем, если взять два яблока одного сорта, то в одном яблоке энзимов может быть гораздо больше, чем в другом, — в зависимости от того, где они выросли, и времени сбора урожая.

Что касается моей Программы здорового питания, я называю *хорошей пищей* продукты с высоким содержанием энзимов, а *плохой* — пищу, в которой энзимов мало или нет вообще.

**Самые лучшие овощи и фрукты — те, что выращены на плодородных, богатых минеральными веществами почвах, без агрохимикатов, химических удобрений и съедены свежими. Чем свежее овощи, фрукты, мясо и рыба, тем больше в них энзимов. Именно поэтому так вкусно всё свежее.**

Люди отличаются от животных тем, что подвергают пищу кулинарной обработке. Мы варим, запекаем, бланшируем и жарим. Энзимы очень чувствительны к нагреванию, и чем серьезнее кулинарная обработка, тем меньше их остается. Но ведь не можем же мы полностью перейти на

сырую пищу! Поэтому очень важно знать, какие продукты выбирать, как их готовить и как есть, — обо всем этом я и собираюсь рассказать далее.

### **Об окисленных продуктах**

**Свежие продукты хороши не только тем, что в них есть энзимы, но и тем, что ОНИ НЕ ОКИСЛЯЮТ ОРГАНИЗМ.**

Окисление вещества — это процесс соединения его с кислородом воздуха, то есть «ржавление». Но ведь еда не металл, удивитесь вы, как же она может ржаветь? Присмотритесь к продуктам — и вы сами все увидите.

Стоит очистить картофелину или яблоко от кожуры — и они темнеют. Поверхность сливочного масла желтеет на воздухе, а на сковородке масло и вовсе чернеет. Это и есть окисление под действием содержащегося в воздухе кислорода.

Можно сказать, что несвежая пища успевает подвергнуться значительному «ржавению». При попадании в живой организм такая пища способствует образованию свободных радикалов.

Свободные радикалы — причина многих недугов. Они разрушительно действуют на ДНК и способствуют образованию злокачественных опухолей (возможно, вы уже слышали об этом в телешоу и читали в журнальных статьях). Вот почему сейчас набирают популярность те программы здоровья, в которых большое внимание уделяется борьбе со свободными радикалами. Говорят, что красное вино и какао очень полезны, так как они содержат в себе антиоксидант полифенол.

А в сое имеется изофлавины, также обладающий антиокислительными свойствами и потому заинтересовавший специалистов.

Почему свободные радикалы вызывают такой страх?

Потому, что они в десятки раз ускоряют процессы окисления (ржавления).

Окисленная пища — вовсе не единственный источник свободных радикалов. Наш организм получает их даже во время вдоха-выдоха. Содержащийся во вдыхаемом воздухе кислород «сжигает» глюкозу и жир (источники энергии организма). При этом количество свободных радикалов в потребляемом нами кислороде составляет около 2 %.

**Говорить, что свободные радикалы приносят только вред, нельзя. Ведь они помогают организму бороться с бактериальными, вирусными и грибковыми инфекциями! Да, свободные радикалы разрушительно действуют на клеточные мембраны и ДНК, но только в том случае, если их становится слишком много.**

Но любой организм обладает мощным оружием против их засилья. Таким оружием являются энзимы-антиоксиданты, называемые СОД (**супероксиддисмутаза**). Согласно некоторым теориям, именно **из-за дефицита этих энзимов у людей старше сорока лет начинают развиваться так называемые «болезни образа жизни».**

Как мы уже знаем, дефицит СОД устраняется благодаря «волшебным энзимам». Когда их много, они «занимаются» свободными радикалами по мере необходимости. Но если «волшебных энзимов» мало, они не всегда могут защитить организм от их пагубного влияния. Словом, если вы и дальше будете употреблять окисленные продукты, в вашем организме окажется слишком много свободных радикалов. Более того, из-за малого количества или полного отсутствия в окисленной пище ферментов ваш организм не сможет вырабатывать «волшебные энзимы». В конце концов, круг замкнется, и избыточные свободные радикалы будут провоцировать все новые и новые болезни.

Но если есть свежие продукты с высоким содержанием энзимов, ограничивая потребление свободных радикалов, расход «волшебных энзимов» можно успешно контролировать. И тогда ваша жизненная энергия будет прибывать.

Так что слова: «Наше здоровье — это наша пища» — отнюдь не преувеличение.

### **Маргарин — вреднейший из жиров**

Быстрее всего окисляется масло. В природных условиях его можно найти в семенах различных растений. Кстати, рис — это тоже семена, и в коричневом рисе довольно много растительного масла.

Существует множество растительных пищевых масел: рапсовое, оливковое, кунжутное, кукурузное, виноградное. В прежние времена для их получения семена просто помещали под пресс и выжимали. Сейчас мало кто пользуется этой технологией: она трудоемка и занимает много времени, вдобавок при таком производстве остается много отходов. Кроме того, раньше растительное масло не подвергалось нагреванию, а значит, быстрее портилось.

Теперь большинство растительных масел, поступающих в продажу, производят «методом химической экстракции»: в сырой продукт вводится химический растворитель гексан, затем эту мутноватую массу нагревают. Под высоким давлением и при высокой температуре влага испаряется, и остается очищенное масло. Потери минимальны, а нагревание позволяет избежать быстрой порчи продукта. **Но масло, полученное таким способом — вреднейшая трансжирная кислота. Оно попросту ядовито.**

Трансжирные кислоты не встречаются в живой природе; именно из-за них в организме накапливается вредный холестерин. Кроме всего прочего, они провоцируют развитие злокачественных опухолей, гипертонию и сердечные заболевания. Вот почему в западных странах установлена норма содержания в пище трансжирных кислот: если эта норма превышена, продукт продавать нельзя. К сожалению, в Японии таких норм нет.

**Больше всего трансжирных кислот в маргарине.** Многие полагают, что в нем нет холестерина и что он лучше животных жиров, т. е. сливочного масла.

Это чудовищная ошибка.

На самом деле трудно найти продукт, вреднее маргарина. На диетологических консультациях я говорю пациентам: «Если у вас в холодильнике есть маргарин, немедленно выкиньте его в мусорное ведро».

Растительные масла даже при низкой температуре остаются жидкими — в них много ненасыщенных жирных кислот. Животный жир — наоборот, остается твердым и при комнатной температуре, так как содержит много насыщенных жирных кислот. Маргарин же, хоть и принадлежит к растительным маслам, при комнатной температуре не тает. Это объясняется тем, что его гидрогенизируют, искусственно превращая ненасыщенные жирные кислоты в насыщенные. Вследствие химической экстракции в растительном масле — основе маргарина — появляются трансжирные кислоты.

Затем в эту основу добавляют водород, который превращает ненасыщенные жирные кислоты в насыщенные. Поэтому я и говорю: маргарин — вреден.

**Очень много трансжирных кислот в магазинном печенье и в картошке фри. Именно из-за трансжирных кислот сладости с лотков и еда в экспресс-закусочных столь вредны для здоровья.**

### **Жареная пища противопоказана**

В Японии популярны истории о Токугаве Иэясу — японском военачальнике, утвердившем в 1603 году сегунат Токугавы, в том числе и о его пристрастии к темпуре. (*Темпура — японское*

*блюдо из овощей и морепродуктов, специальным образом жаренных в тесте в большом количестве растительного масла)*

**В традиционной японской кухне ни одно блюдо не готовилось на масле.** Говорят, жарить пищу в Японии начали в эпоху Адзуты-Момояма (1568–1600). Но в те времена масло стоило дорого и простой люд редко мог позволить себе подобную роскошь. В повседневный обиход масло вошло лишь в эпоху Эдо (1603–1868); иными словами, **японцы приобщились к жареной пище всего лишь 150–200 лет назад.**

А вот жители Средиземноморского побережья (греки, итальянцы) используют оливковое масло и оливки в пищу очень давно, на протяжении примерно шести тысячелетий.

Особенности национальной кухни обусловлены нашими генами и связаны с наличием в организме тех или иных энзимов. За расщепление и переработку масла отвечает поджелудочная железа. По моим наблюдениям, у японцев поджелудочная железа слабее, чем у представителей тех народов, которые давно питаются жареным. **Вот почему японцы, пристрастившиеся к жареной пище, нередко жалуются на изжогу. При этом эндоскопическое обследование показывает, что у них нет ни гастрита, ни язвы желудка, ни язвы двенадцатиперстной кишки. Однако анализ крови выявляет чрезмерную концентрацию амилазы в поджелудочной железе.**

А многие представители западной культуры, съедающие ничуть не меньше жареных блюд, при этом чувствуют себя великолепно. Отсюда вывод: пищеварительная система японцев хуже справляется с жареной пищей.

Если вы едите жареное два-три раза в неделю и чувствуете боль в верхней части желудка, возможно, у вас развивается панкреатит. При таких симптомах я бы советовал пройти клиническое обследование. Те, кто предпочитают растительное масло сливочному и любят жареные блюда, должны быть особенно осторожны. Чрезмерное потребление растительного масла, как и других экстрагированных продуктов, вредно — ничего полезного в растительном масле нет и быть не может.

Если полностью отказаться от жареного не получается, попробуйте есть такую пищу все реже и реже. Поставьте перед собой цель: есть жареное как можно реже.

Сам я почти никогда не ем жареного, а когда такое случается, то оставляю тесто на тарелке и старательно избегаю масла, в котором это блюдо готовилось. Если же вы настаиваете на румяной корочке и маслянистой жижице, потрудитесь хотя бы тщательно все пережевывать. Хорошо пережевывая жирную пищу, смешивая ее со слюной, можно нейтрализовать трансжирные кислоты. Впрочем, с моей точки зрения, жареная пища все равно истощает запас энзимов в организме.

**В жаренных на масле блюдах заметно ускоряются процессы окисления. Со временем такая пища превращается в окисленную маслянистую массу. Организм изначально не приспособлен к переработке прожаренного масла, поэтому никогда не ешьте передержанные на огне жаренья.**

#### **Как извлечь из жира самое полезное**

Важнейшая составляющая всех масел — так называемые ненасыщенные и насыщенные жирные кислоты. Ненасыщенные жирные кислоты называют полезными жирами: без них невозможно нормальное функционирование сердца, кровеносных сосудов, мозга и именно они питают кожу. Некоторые из ненасыщенных жирных кислот не синтезируются человеческим организмом — мы должны получать их вместе с пищей. К их числу относятся линолевая, линоленовая и арахидоновая кислоты.

Несколько лет назад в США заговорили о том, что для получения некоторых необходимых организму жирных кислот желательно ежедневно выпивать чайную ложечку **оливкового**

**масла.** Очень многие, уверовав в полезные свойства оливкового масла, так и делали. Однако позднее выяснилось, что **ежедневное его употребление может спровоцировать развитие рака яичников.** Как только доклад на эту тему напечатали в прессе, люди перестали пить оливковое масло.

Известно, что ненасыщенные жирные кислоты быстро окисляются. Поэтому, даже если растительное масло получено методом отжима, я бы все равно не советовал употреблять в пищу этот экстрагированный продукт.

Если вам нужны ненасыщенные жирные кислоты — **ЕШЬТЕ РЫБУ.** Это самый безопасный вариант. Много высококачественных жирных кислот — в том числе ДХК (докозагексаеновая кислота) и ЭПК (эйкозапентаеновая кислота) — содержится в сардинах, тунце и скумбрии. Эти кислоты активизируют мозговую деятельность.

Если вы едите морепродукты в их натуральном виде, нет никакой необходимости дополнительно употреблять в пищу масла: с этими продуктами в организм попадают все необходимые ненасыщенные жирные кислоты.

При контакте с воздухом любое масло окисляется. Поэтому использование масла в кулинарных целях желательно свести к минимуму.

Говорят, витамин А усваивается лучше, если готовить пищу на масле; он жирорастворимый, следовательно, содержащие его продукты нуждаются в добавлении масла. Витамин А действительно растворяется в жирах, но тут необходима оговорка: **искусственно экстрагированные масла для его усвоения совершенно не нужны, достаточно употреблять маслосодержащие продукты в натуральном виде. Это касается всех жирорастворимых витаминов.** Так что пищу вполне можно готовить и без масла, это не помешает вашему организму их усваивать.

И вообще, насыщать организм необходимым количеством жиров лучше всего с помощью жиросодержащих продуктов (употребляя их в натуральном виде) — пить искусственно экстрагированное масло, например оливковое, совершенно необязательно.

Говоря «продукты в их натуральном виде», я имею в виду те продукты, из которых и получают масла: злаки, бобы, орехи, семена. Причем есть их желательно сырыми. Это самый естественный способ получить то, что вам необходимо.

#### **Магазинное молоко — это окисленный жир**

По скорости окисления **на втором месте после растительного масла** стоит молоко, которое продаётся в наших магазинах. В необработанном молоке есть множество полезных элементов: разнообразные ферменты (ферменты, расщепляющие лактозу, липаза, необходимая для усвоения жиров, протеаза, расщепляющая белки). В натуральном молоке также содержится лактоферрин, повышающий иммунитет и обладающий антиокислительными, противовоспалительными, противовирусными свойствами.

**В магазинном молоке всего этого уже нет: в процессе переработки всё, что в нём было полезного, попросту уничтожается.**

Коротко расскажу о том, как обрабатывают молоко. Сначала коров доят с помощью доильных аппаратов. Полученное сырое молоко какое-то время хранится в специальных чанах. Затем его свозят в одно место с разных ферм, сливают в большие цистерны, перемешивают и гомогенизируют. На самом деле при этом гомогенизируются содержащиеся в молоке капельки жира.

Сырое молоко содержит около 4 % жира, большая часть которого сконцентрирована в виде небольших крупыц жира — крохотных «капелек». Эти крупыцы жира всплывают на поверхность. Поэтому, если дать сырому молоку немного постоять, наверху образуется слой сливок. В детстве я пил пару раз магазинное молоко (которое тогда не гомогенизировали) из бутылок и хорошо помню белый слой жира на стенках.

Теперь используют гомогенизатор, он разбивает естественные крупыцы жира на ещё более мелкие частицы. Однако во время этого процесса молочные жиры контактируют с кислородом и превращаются в **гидрогенизированные**, то есть **окисленные** жиры, причем окисленные настолько, что их вполне можно назвать **заржавевшими**.

Как я уже говорил, подобные жиры вредны для здоровья.

Но и это ещё не все.

Чтобы избавиться от микробов и бактерий, гомогенизированное молоко нагревают (пастеризуют). Известно четыре способа пастеризации:

Длительное нагревание при температуре 62–65 градусов в течение 30 минут. Это так называемая «пастеризация при низкой температуре».

Длительное нагревание при температуре более 75 градусов в течение 15 и более минут — «пастеризация при высокой температуре».

**Быстрое нагревание до 72 и более градусов в течение 15 секунд. Это самый распространенный способ пастеризации.**

Быстрое нагревание при сверхвысокой температуре — кипячение при 120–130 градусах в течение 2 секунд (или при 150 градусах в течение 1 секунды).

В большинстве стран мира распространена **быстрая пастеризация при высокой температуре**. В Японии чаще всего прибегают к пастеризации при сверхвысокой температуре. Я уже говорил и повторю снова: энзимы очень чувствительны к нагреванию, они начинают разрушаться уже при 48 градусах и окончательно гибнут при 115 градусах. При этом неважно, сколь быстро мы поднимем температуру до 130 градусов — всё равно почти все энзимы погибнут.

Помимо этого, при сверхвысоких температурах количество окисленных жиров в молоке увеличивается. Вспомните, как легко разваливается желток переваренного яйца: подобные процессы происходят и в молочных белках. Чувствительный к нагреванию лактоферрин тоже теряет свою силу.

**\*\*\* Вот почему магазинное молоко стало вредным продуктом!!!**

### **Коровье молоко предназначено для телят**

Коровье молоко — это, главным образом, пища для телят. Содержащиеся в молоке питательные вещества идеально подходят новорожденному теленку. Но то, что подходит теленку, не обязательно приносит пользу человеку.

Вспомните: животные пьют молоко только в самом нежном возрасте. В дикой природе **ни одно взрослое животное молока не пьёт**. Только люди сознательно берут молоко от

представителей другого биологического вида, окисляют его и употребляют в пищу. Это противоречит всем законам природы.

В японских школах детей чуть ли не силой заставляют пить коровье молоко, так как считается, что содержащиеся в нем питательные вещества идут на пользу растущему организму. Но если вы думаете, что коровье молоко идентично женскому грудному молоку, то глубоко ошибаетесь. Да, и в том, и в другом есть белки, жиры, лактоза, железо, кальций, фосфор, натрий, калий и витамины. Но на этом сходство заканчивается.

Основной белок в молоке — казеин. Пищеварительная система человека не приспособлена к его перевариванию. Имеется в молоке и антиокислитель лактоферрин, укрепляющий иммунную систему. Однако в грудном молоке доля лактоферрина составляет 0,15 %, а в коровьем — только 0,01 %. Таким образом, даже когда речь идет о новорожденных, если они принадлежат к разным биологическим видам, пища им тоже требуется разная.

А как же взрослые?

Возьмем тот же лактоферрин, содержащийся в коровьем молоке. Даже если вы пьете сырое молоко, он все равно распадётся в желудке под действием желудочного сока. С грудным молоком дело обстоит точно так же: **младенец усваивает содержащийся там лактоферрин лишь потому, что его желудок ещё недоразвит — в нём мало желудочной кислоты. И так, даже женское грудное молоко предназначено исключительно для младенцев.**

По моему мнению, не только магазинное, но и свежее необработанное молоко не подходит взрослым. А если этот продукт, который и в натуральном-то виде не очень полезен человеку, гомогенизировать и пастеризовать при высокой температуре, он и вовсе превращается во вредную пищу. И мы ещё настойчиво приучаем своих детей каждый день пить его на завтрак!

В организме взрослого человека слишком мало лактазы — энзима, расщепляющего лактозу. Лактаза в избытке вырабатывается в младенчестве, но с возрастом ее количество резко сокращается. Вот почему у некоторых от молока урчит в животе и возникают симптомы диареи — таковы следствия нехватки специальных энзимов.

Лактоза это сахар, присутствующий в молоке млекопитающих. В женском грудном молоке лактозы целых 7 %, в коровьем — лишь 4,5 %. В раннем детстве практически все дети могут пить богатое лактозой грудное молоко, а во взрослом возрасте, как уже было сказано, энзим лактаза не вырабатывается. По-моему, это достаточно красноречиво говорит о том, что взрослым пить молоко не следует.

Тем из вас, кто любит вкус молока и не хочет от него отказываться, я бы советовал пить его пореже, причем, пить не гомогенизированное и пастеризованное при низкой температуре молоко. И никогда не принуждайте употреблять молоко того (будь то взрослый или ребенок), кто его не любит. С моей точки зрения, употребление коровьего молока не приносит человеческому телу никакой пользы.

### **О мясе теплокровных животных**

Пациентам, которые придерживаются моей Программы здорового питания, я советую есть в основном **крупы, овощи и необходимый минимум** (не более 15 % от общей массы потребляемой пищи) **продуктов животного происхождения — мяса, рыбы, молочных продуктов и яиц.**

Диетологи утверждают, что животные белки необычайно богаты очень ценными элементами, которые расщепляются под воздействием аминокислот и так или иначе попадают в кровь и мышцы. **Но злоупотребляя даже самой лучшей пищей, мы, по сути, превращаем ее в яд. И в первую очередь это касается животных белков.**

**Когда мы едим слишком много животных белков, наш желудочно-кишечный тракт просто не в состоянии усвоить их полностью, и тогда они разлагаются в кишечнике, выделяя огромное количество токсинов. Среди последних самыми опасными считаются сероводород, индол, метан, аммиак, а также гистамин, нитрозамин, нитроамин. При этом образуются и свободные радикалы.** Чтобы нейтрализовать действие всех этих токсинов, организм расходует значительное количество своих энзимов.

Суточная норма человека примерно 1 грамм белков на килограмм веса. Человеку весом шестьдесят килограмм вполне достаточно 60 граммов животных белков в день. Но согласно статистическим данным, на каждого взрослого японца в день приходится по 84,9 граммов белков. Примерно столько же съедает среднестатистический американец. Конечно, это слишком много.

**Лишние протеины рано или поздно выводятся вместе с мочой, что не мешает им серьезно напакостить организму.** Сначала пищеварительные энзимы превращают белки в аминокислоты, которые расщепляются в печени и поступают в кровь. Кислотность крови при этом повышается.

Чтобы нейтрализовать лишние кислоты, организм использует кальций, содержащийся в костях и зубах. Кальций и окисленная кровь фильтруются почками, а затем излишки протеинов выводятся из организма вместе с кальцием и водой. В ходе процесса переработки мяса человеческий организм расходует много энзимов. И поскольку мясные и молочные продукты не содержат клетчатки, органы пищеварения, по сути, изнашиваются.

Клетчатка не усваивается человеческим организмом — пищеварительные энзимы не способны ее расщепить. Не усваиваются содержащиеся в растениях пектин и целлюлоза, а также хитин панцирей крабов и креветок. Но если в рационе человека много животных белков и мало клетчатки, количество каловых масс уменьшается, что ведет к запорам и застойным явлениям. Если не предпринять необходимых мер, на стенках кишечника образуются кармашки дивертикулы, в которых скапливаются застойные каловые массы и токсины, провоцирующие развитие полипов и злокачественных опухолей.

**Все вышесказанное касается не только мяса, но и других видов белков животного происхождения, употребляемых в ИЗБЫТОЧНЫХ количествах.**

Впрочем, мои клинические данные свидетельствуют о том, что у людей, предпочитающих мясной диете рыбную, органы пищеварения выглядят несколько лучше. В каком бы плачевном состоянии ни находился кишечник такого человека, дивертикул в нем нет. Хотя, как утверждают современные медицинские литературные источники, если в пище слишком мало клетчатки, то и мясная, и рыбная, и молочная диета рано или поздно ведут к дивертикулезу.

Любопытно, чем же все-таки обусловлены различия в состоянии кишечника мясоеда и поклонника морепродуктов?

По-моему, дело здесь в свойствах мясных и рыбных жиров. Считается, что насыщенные жирные кислоты, содержащиеся в мясе, вредны для здоровья, а ненасыщенные жирные кислоты (рыба) — наоборот, полезны, так как они уменьшают уровень холестерина в крови.

Существует и другой подход к решению этой задачи, который опирается на такой важный фактор, как температура человеческого тела. Согласно этому подходу, жир, содержащийся в мясе животных, чья температура тела выше человеческой, вреден для человека; а жир, который входит в состав мяса холоднокровных представителей земной фауны полезен.

Действительно, у коров, свиней и птиц температура тела составляет 38,5-40 °С. Именно при такой температуре жир этих животных пребывает в стабильном состоянии. Попадая в среду с более низкой температурой, он становится клейким, способствуя сгущению крови. Как следствие, кровообращение затрудняется, сосуды закупориваются, в них образуются сгустки. Я называю этот процесс засорением крови.

Нормальная температура тела рыбы существенно ниже человеческой. Поэтому рыбий жир, попадая в наш организм, плавится и становится более жидким. Рыбьи протеины разжижают кровь, уменьшая количество холестерина.

**Помните, что рыбы протеины полезнее мясных.**

### **О красной и белой рыбе**

Всю рыбу можно условно поделить на «красную» и «белую». Считается, что белая рыба полезнее для нашего здоровья, так как красная рыба, в которой много железа, легче окисляется.

Тунец и скумбрия относятся к красной рыбе. Красный цвет их мышечной ткани придает содержащийся в ней белок миоглобин, в состав которого входит железо.

Миоглобин снабжает мышцы кислородом, он присутствует и в мышечной ткани морских животных, способных подолгу пребывать под водой, — я говорю о дельфинах, китах и тюленях. Миоглобин обладает способностью сохранять кислород до тех пор, пока это необходимо для метаболизма.

В тканях тунца и скумбрии много миоглобина. В пользу подобного утверждения свидетельствует также то, что эти рыбы способны плавать с огромной скоростью, для поддержания которой в мышцы должно поступать большое количество кислорода.

При разделке насыщенное миоглобином мясо красной рыбы вступает в контакт с воздухом и мгновенно окисляется. В белой рыбе миоглобина не обнаружено. При соприкосновении с воздухом ее мясо окисляется медленнее. Вот почему оно считается более полезным для здоровья.

С другой стороны, в красной рыбе больше антиоксидантов. Более того, железосодержащий миоглобин мог бы принести большую пользу больным анемией. Но при окислении железо превращается в окись железа, и в таком виде наносит организму немалый вред. Поэтому, выбирая красную рыбу, обращайтесь особое внимание на степень ее свежести.

Заказывая суши из тунца (мне очень нравится это блюдо) я всегда прошу повара удалить полсантиметра внешнего слоя рыбного филе и лишь затем приступать к приготовлению этого лакомства. В префектуре Кочи готовят специфическое блюдо «*кацуо но татаки*» подсушенный сырой малый тунец. Рыбу быстро подсушивают на огне, при этом содержащиеся в ней белки изменяют свои свойства, и мясо больше не окисляется при взаимодействии с воздухом. Эта обработка позволяет также избавиться от микроорганизмов, паразитирующих на рыбьей коже — ещё одно достоинство метода «подсушивания». Как видите, стоит потратить немного сил и времени — и даже красная рыба превращается в отличный продукт высочайшей пищевой ценности.

И всё-таки рыба — это белки животного происхождения, не ешьте ее слишком много.

**Идеальная диета: 85 % овощей, 15 % животной пищи**

Согласно моей Программе здорового питания, соотношение овощей и мяса в рационе человека должно составлять 85 % и 15 % соответственно. Меня нередко спрашивают: «Если я буду есть так мало мяса, то не лишу ли себя жизненно необходимых белков?» Я всегда отвечаю, что повода для беспокойства нет. Даже перейдя 100 % на овощную диету, человек в состоянии получить то количество белков, которое нужно его организму.

Как известно, протеины — строительный материал и для человеческого тела, и для животных, и для растений. Но это не значит, что вся съеденная вами белковая пища участвует в строительстве новых клеток. Ведь белки состоят из аминокислот, весьма различных по своей структуре.

В человеческом кишечнике протеины впитываются в кровь лишь после того, как пищеварительные ферменты разложат их на аминокислоты. Затем организм синтезирует из нужных ему аминокислот необходимые белки. В состав белков входит около двадцати различных аминокислот. Восемь из них — лизин, метионин, триптофан, валин, треонин, лейцин, изолейцин, фенилаланин — не синтезируются человеческим организмом, это так называемые «незаменимые аминокислоты». Вот почему так важно получать их вместе с пищей, причем ежедневно.

Животные белки считаются белками высокого качества, так как содержат все незаменимые аминокислоты. Именно поэтому современные диетологи советуют ежедневно есть мясо. **Но ведь почти все незаменимые аминокислоты присутствуют и в растениях: злаки, крупы, бобовые культуры, овощи, морские водоросли, грибы, фрукты — всё это продукты, богатые разнообразными аминокислотами.**

Многие удивятся, когда узнают, что «нори» (сушеные морские водоросли) на 37 % состоят из белков, а морской овощ «конбу» кладовая аминокислот. Сою вообще называют «растительным мясом», так как аминокислот в ней не меньше, чем в мясе животных (за исключением треонина, которого в сое все-таки несколько меньше).

Как я уже говорил, злоупотребление белками животного происхождения очень вредно для здоровья. Конечно, избыток растительных белков тоже не сделает вас здоровее. Но если согласиться с тем, что в овощах много клетчатки и нет животных жиров, я все же советовал бы вам сосредоточиться на растительных белках, которые время от времени можно дополнять белками животного происхождения (желательно рыбой).

Если рассматривать каждый овощ, фрукт или злак отдельно, то ни в одном из них и вправду не найдется полного набора необходимых человеку аминокислот. Однако мы редко ограничиваемся только одним блюдом. Так, трапеза японца, как правило, состоит из крупы (главное блюдо), основного овощного блюда, дополнительного овощного блюда и супа. Научитесь удачно комбинировать кушанья — и овощи обеспечат вас всеми необходимыми аминокислотами.

### **Шлифованный рис — мертвый продукт**

В последнее время многие едят мало риса, так как боятся набрать вес (эта крупа богата углеводами). На самом деле подобные страхи беспочвенны. Мое меню на 40–50 % состоит из круп, но мне вряд ли удастся располнеть, так как мой рацион отлично сбалансирован. Правда, я не ем шлифованного риса, который употребляет в пищу большинство. Я ем шелушенный рис, а также другие крупы — ячмень, просо, гречку, овсяную и пшеничную крупу и предпочитаю свежие неочищенные цельные зерна, выращенные без использования агрохимикатов.

Поясню, что я имею в виду, когда говорю о СВЕЖИХ зернах. Рис созревает в определенное время года, и питаться свежесобранном рисом весь год не получается. Поэтому я покупаю рис в вакуумной упаковке, предохраняющей его от доступа кислорода. Открывая пачку, я стараюсь съесть ее содержимое в течение 10 дней, так как на воздухе рис достаточно быстро окисляется. Причем шлифованный рис окисляется гораздо быстрее. Вспомните, как темнеет на воздухе очищенное яблоко. Шлифованный рис хоть и не меняется в цвете, но окисляется гораздо быстрее шелушенного, потому что его защитная оболочка полностью удалена. **Я проверял: шлифованный рис по-настоящему вкусен, лишь когда его только что вынули из шлифовальной машины и он ещё не успел окислиться.**

Каждая рисинка — это семя, зернышко, покрытое естественной оболочкой. Когда удаляют верхнюю оболочку, остается то, что называется шелушеным рисом. В результате дальнейшей обработки в зернах риса уничтожается их зародышевая часть и получается шлифованный рис, в котором не остается ничего, кроме альбумина.

Большинство людей предпочитают именно шлифованный рис: он белый, мягкий, симпатичный на вид и приятный на вкус. **Но из него удалены все полезные вещества.**

**В нем нет ни отрубей, ни живой зародышевой части; если замочить его в воде, он просто разбухнет, но никогда не прорастет. Такой рис мертв.**

Шелушенный рис, как и все семена, насыщен ферментами, если погрузить его в воду и поддерживать нужную температуру, он прорастает. Поэтому шелушенный рис — живая еда, способная дарить жизнь.

Неочищенные крупы — кладовая полезных питательных веществ. В этой кладовой найдутся белки, углеводы, жиры, клетчатка, редкие витамины (В1, Е) и минеральные вещества (железо, фосфор), причем в самых подходящих для организма пропорциях.

Не мешает также знать, что в семенах растений содержится ТРИПСИН — ингибитор, не позволяющий семени прорасти раньше срока. Вот почему **не стоит есть бобы, злаки и картофель в сыром виде** — на нейтрализацию и переработку трипсина уходит много пищеварительных ферментов. При нагревании трипсин распадается и легче усваивается. Думаю, именно поэтому крупы, бобы и картофель принято подвергать кулинарной обработке.

Пшеница тоже полезней в натуральном, неочищенном виде. Питательная ценность переработанной пшеницы резко снижается. Если вы не представляете себе жизни без хлеба и макарон, выбирайте продукты, приготовленные из цельного зерна.

### **Зачем человеку тридцать два зуба**

Идеальная диета на 85 % состоит из растительной пищи и на 15 % из животных белков. Эта пропорция обусловлена соотношением типов зубов у человека. По зубам нетрудно определить, как должен питаться представитель того или иного биологического вида. Так, у плотоядных зубы остроконечные — вспомните волчьи или собачьи зубы. Такими зубами легко рвать мясо на куски. Зубы же травоядных идеально приспособлены для того, чтобы откусывать листья и стебли. Имеются у травоядных и коренные зубы, которыми они измельчают растения и семена.

По-моему, такая задумка природы вполне ясна. Тип и количество зубов соответствуют пище, подходящей тому или иному виду животных. Эта идея вовсе не нова. Соответствие зубной системы идеальному рациону давно подмечено учёными.

У человека тридцать два зуба (зубы мудрости тоже считаются). Располагаются они так: посередине четыре пары резцов (передние зубы), затем две пары клыков, а также пять пар коренных зубов. Итого, пропорция такова: один клык (для мяса) на два резца и пять коренных зубов (для растительной пищи). Пропорция 1:7 — то есть примерно 15 % к 85 %.

## Идеальный рацион

Вот общие принципы идеального рациона:

- Соотношение вегетарианской пищи и мяса: 85–90 % к 10–15 %.
- Крупы должны составлять примерно 50 % рациона, овощи и фрукты — 35–40 %, мясо — 10–15 %.
- Крупы следует есть неочищенными.

Возможно, вы скажете, что овощная часть такого меню непропорционально велика. Но посмотрите на шимпанзе, чьи гены на 98,7 % дублируют человеческие. Рацион шимпанзе на 95,6 % состоит из растений: 50 % фрукты, 45,6 % орехи, клубни, корни и лишь 4,5 % животная пища, в основном насекомые. Шимпанзе не едят даже рыбу.

Я провел эндоскопическое исследование пищеварительных органов шимпанзе — они настолько похожи на человеческие, что, глядя только на них, я бы затруднился ответить, кто передо мной — человек или обезьяна. При этом меня изумило отменное состояние пищеварительного тракта шимпанзе.

Если дикое животное заболевает, то, в отличие от человека, оно скоро умирает. Возможно, поэтому дикие животные инстинктивно чувствуют: их жизнь и здоровье зависят от пищи. Мы тоже должны учиться у природы. Нам пора стать скромнее и вспомнить об основных принципах естественного питания.

### Почему важно тщательно пережевывать пищу

В главе 1 упоминалось о том, что пища средней плотности, если она тщательно пережевана, лучше наспех проглоченной разваренной диетической каши или супа — наша пищеварительная система от разнообразной и хорошо пережеванной пищи только выигрывает. Существуют и другие причины для того, чтобы пережевывать пищу тщательно. **Самая важная из них — возможность сохранить волшебные ферменты.**

Что касается пищи средней плотности, я стараюсь прожевать каждый ее кусочек 30–50 раз. Тогда она превращается в кашу, которая легко проскальзывает в пищевод и хорошо усваивается. Жесткую пищу, как и те продукты, которые с трудом усваиваются организмом, лучше жевать по 70–80 раз. Чем дольше человек жуёт, тем больше слюны выделяют его слюнные железы — и тем полезней для пищеварения.

Стенки кишечника могут впить лишь те частицы пищи, размер которых не превышает пятнадцати микронов (0,015 мм), все остальное выводится из организма. Если плохо пережевывать пищу, большая часть съеденного уйдет в отходы, не принося организму никакой пользы.

Девушки иногда спрашивают: «Но если пища усвоится не полностью, значит, я не располнею, ведь это чудесно, разве нет?». Но все не так просто. Если пища не усваивается, в кишечнике начинаются процессы брожения, как и в тех случаях, когда человек переедает, и выделяется много токсинов, на нейтрализацию которых уходит большое количество ферментов.

Организм каждого человека индивидуален и неповторим. Обычно одни продукты усваиваются нами лучше, другие — хуже. Поэтому, даже если рацион отлично сбалансирован, человек может испытывать дефицит необходимых веществ. Особенно заметным бывает недостаток тех элементов, которые требуются организму в самых мизерных количествах.

**В последние десятилетия становится всё больше людей с лишним весом**, которым, тем не менее, не хватает необходимых питательных веществ. Причин этого явления, как правило, три: **несбалансированное питание, расстройства пищеварения и плохая усвояемость полезных веществ** из-за недостаточно тщательного пережевывания пищи.

Тщательное пережевывание хорошо и тем, что оно замедляет процесс приема пищи. Пока человек ест, уровень сахара в его крови повышается и аппетит снижается. Когда он ест медленно, вероятность переедания уменьшается. Если тщательно пережевывать каждый кусочек, чувство сытости наступает быстрее, что позволяет не напрягать лишний раз собственную волю и не ограничивать себя в еде.

Ещё один плюс старательного пережевывания в том, что этот процесс помогает уберечь себя от паразитов.

Когда вы станете более разборчивыми в еде, то непременно обратите свой взгляд не только овощи, выращенные без агрохимикатов, но и на рыбу, выловленную в открытых водоемах, а не в рыборазводных садках. Такая рыба поистине натуральный продукт, и потому ее любят паразиты. Их предостаточно в скумбрии, пресноводной рыбе, а также в кальмарах.

Эти паразиты велики, если не пережевывать каждый кусочек как следует, они могут попасть в желудок живыми и невредимыми и надолго поселиться во внутренних органах. Если же пережевывать такую пищу по 50–70 раз, вероятность уничтожения любых паразитов заметно возрастает. Кто-то, возможно, спросит: не тратим ли мы слишком много содержащихся в слюне энзимов, когда тщательно пережевываем каждый кусочек? Не беспокойтесь: эти энзимные траты не идут ни в какое сравнение с теми мириадами энзимов, которые вашему организму пришлось бы потратить на переработку не пережеванной должным образом пищи.

Когда вы хорошо и долго жуετε, ваш аппетит естественным образом уменьшается. А когда в организм поступает меньше еды, количество энзимов, уходящих на ее переработку и усвоение, тоже уменьшается. Как видите, тщательное пережевывание пищи со всех точек зрения способствует сохранению энзимов.

Когда потери «волшебных энзимов» сокращаются, организм получает возможность тратить их на поддержание внутреннего равновесия, детоксикацию, самовосстановление и энергоснабжение; иммунная система крепнет, что не только улучшает здоровье, но и увеличивает продолжительность жизни.

Когда вы не переедаете и тщательно пережевываете пищу, ваш организм хорошо усваивает съеденное и в нём не остается разлагающихся и отравляющих его токсинами плохо переваренных остатков еды. Это позволяет вам дополнительно экономить волшебные энзимы.

Давно известно, что есть не спеша, полезно для здоровья. Народная мудрость гласит: «Кто долго жует, тот долго живет». Я бы советовал вам внимательно отнестись к этой пословице — тогда вы сможете избежать бездумной растраты драгоценных энзимов.

Как бы ни была хороша и полезна та или иная пища, если она плохо усваивается, здоровье человека страдает. Очень важно составить хорошо сбалансированный рацион из здоровых продуктов и правильно жевать. Взяв на заметку эти три правила, вы сэкономите «волшебные энзимы» и проживете долгую, здоровую жизнь.

**Почему хищники едят травоядных?**

Здоровые продукты — это, в первую очередь, свежие продукты. Чем свежее пища, тем больше в ней ферментов. Поступившие с пищей ферменты ваш организм превращает в «волшебные энзимы».

На Земле великое разнообразие животных. Питаются они по-разному, но есть у них и некая общая черта: все животные предпочитают пищу, богатую энзимами. Ну а люди? Как же мы забыли это главное правило естественной жизни?

**Люди изобрели множество диетологических теорий, опирающихся на научные сведения о веществах, которые входят в состав различных продуктов, и о количестве содержащихся в этих продуктах калорий. Но при этом забывают о самом главном — об энзимах. Как следствие, мы съедаем тонны мертвой пищи, в которой энзимов нет совсем.**

То же самое можно сказать и о животном корме: в нем нет энзимов. Оттого-то и страдают от болезней наши домашние любимцы.

Я никогда не кормлю моих собак консервированным кормом для животных. Гораздо охотнее я потчую их тем же шелушеным рисом, которым питаюсь сам. Возможно, вам покажется странной идея кормить собак кашей, но видели бы вы, с каким удовольствием они уплетают приправленный нори (водорослями) шелушенный рис. А ещё они любят фрукты, овощи и даже дерутся за слегка приваренную капусту брокколи.

Но тогда почему дикие плотоядные едят только мясо?

Потому что в их организме нет энзимов, расщепляющих растительную пищу. Стоит понаблюдать за трапезой дикого хищника, и все становится ясно. Набрасываясь на добычу, он первым делом съедает внутренности своей жертвы — ее желудок и кишечник. Так в организм плотоядного попадают переваренные и полупереваренные растения с энзимами.

Плотоядные едят только травоядных, а травоядные едят только растения. Таков закон природы. Если его игнорировать, это немедленно сказывается на здоровье.

Классический тому пример коровье бешенство, вернее, коровья губчатая энцефалопатия (КГЭ). Точная причина развития этой болезни не установлена, но доподлинно известно, что она постепенно превращает мозг животного в губчатое вещество. Чем же объясняются такие изменения?

Исследования показали: **КГЭ возникла в те времена, когда в коровий корм стали подмешивать измельченные кости, кожу и мясо животных** (так называемый корм с добавками отходов мясного производства). Однако, скармливая травоядным мясо-костные отходы, мы нарушаем законы природы — вот главная причина этой болезни.

Идея кормить коров измельченными костями взлелеяна узколобым человеческим эгоизмом. Таким образом люди пытались повысить процент содержащихся в коровьем молоке белков и кальция. Задумка удалась, но какой ценой!

Только сама природа решает, что и в каких количествах следует есть представителям того или иного вида живых существ, и людям в том числе. Те, кто игнорируют законы природы, обрекают себя на болезни.

### **Невозможно оставаться здоровым, питаюсь невкусной пищей**

В этой главе мы поговорим о хорошей пище, поддерживающей в человеке жизнь, и о плохой пище, вредной для здоровья. Все отличие между ними заключается в степени свежести и содержании энзимов. Кроме того, мы поговорим о том, как сбалансировать свой рацион и как лучше распорядиться теми или иными продуктами.

В процессе эволюции люди научились заготавливать съестное впрок, освоили секреты кулинарной обработки пищи и получили возможность наслаждаться вкусом приготовленных блюд. Однако современный человек должен учитывать, что **кулинарная обработка убивает энзимы**.

Дикие животные, как известно, свою пищу никак не обрабатывают. Более того, они вообще не желают есть то, что подверглось какой-либо кулинарной обработке. По этой причине некоторые диетологи ратуют за полный отказ от кулинарии и призывают нас перейти на сыроедение.

Не думаю, что они правы. Для здоровой жизни человеку, помимо всего прочего, совершенно необходим ещё и «энзим» под названием счастье. Еда доставляет людям огромное удовольствие, замечено, что невозможно все время питаться невкусно и при этом не болеть. В моей Программе здорового питания удовольствие от еды и правильная диета представлены как одинаково важные для здоровья факторы.

#### **Напомню основные принципы здорового питания, которыми руководствуюсь я сам:**

- Соотношение вегетарианской пищи и мяса: 85–90 % к 10–15 %.
- Крупы должны составлять примерно 50 % рациона, овощи и фрукты 35–40 %, мясо 10–15 %.
- Крупы следует есть неочищенными.
- Рыба, температура тела которой ниже температуры тела человека, предпочтительнее мяса.
- Полезны свежие, не прошедшие обработку продукты (по возможности, в натуральном виде).
- Необходимо максимально ограничить потребление молока и молокопродуктов (людям, предрасположенным к аллергии или не переносящим лактозу, лучше полностью отказаться от всего молочного).
- Необходимо избегать маргарина и жарений.
- Нужно тщательно пережевывать пищу и стараться есть маленькими порциями.

Питаться правильно и наслаждаться вкусом пищи вовсе не трудно — достаточно знать, как устроен человеческий организм, и не нарушать законы природы. И очень важно приобщиться к культуре питания с самого детства.

Иногда можно позволить себе и толстый кусок сыра с бокалом вина. Здоровье — это следствие повседневных привычек, так что, если вы иногда позволите себе расслабиться (при условии, что остальные 95 % времени внимательно следите за своим рационом), «волшебные энзимы» обязательно защитят вас.

Главное — питаться правильно и получать от еды удовольствие!

### **Глава 3**

## **Привычки, которые помогают обрести здоровье**

### **Причина большинства недугов — пагубные пристрастия**

Беспричинных болезней не бывает. Если человек заболел, значит, он либо культивирует в себе нездоровые привычки, либо неправильно питается, либо ведет нездоровый образ жизни, либо (и, увы, нередко) — и то, и другое, и третье сразу.

С 1990 года в США снижается количество онкологических заболеваний. Я связываю это с тем, что после публикации в 1977 году Доклада Макговерна правительство США занялось

пропагандой культуры питания. Американское общество постепенно проникается новыми идеями.

Конечно, далеко не все американцы следят за собственным рационом. Как правило, чем выше социальный статус человека, тем внимательнее он относится к своему меню. Состоятельные американцы уже перешли на здоровую пищу. Теперь они едят гораздо больше овощей и фруктов, а жирных бифштексов меньше. Поэтому среди представителей этого класса почти нет толстяков. **Говорят, в Штатах тучный служащий теряет шансы сделать карьеру — работодатели считают, что если он не может позаботиться даже о собственном здоровье, доверять ему бизнес тем более не стоит.**

Но почему в высших слоях американского общества здоровое питание популярнее, чем у рядовых обывателей? Во-первых, из-за дороговизны здоровой пищи. Фрукты, овощи и другие продукты, выращенные без агрохимикатов, стоят дорого; как правило, чем лучше их качество, тем выше цена.

Кроме того, с моей точки зрения, существует ещё один немаловажный фактор: уровень доходов в современном американском обществе связан с уровнем интеллекта и воли. Этот же фактор срабатывает и в вопросах питания, ведь мало знать, что та или иная пища полезна или вредна для здоровья, нужны мотивы и волевое усилие, чтобы начать действовать в правильном направлении.

Вот почему современное американское общество, по сути, разделилось на здоровых и состоятельных людей — и нездоровых обывателей. Предвижу, что со временем этот разрыв увеличится: привычки передаются от старших к младшим и надолго становятся отличительной чертой представителей того или иного класса.

В среднем и старшем возрасте люди нередко болеют теми же болезнями, что и их родители: это и диабет, и гипертония, и сердечные заболевания, и рак. Свои болезни человек обычно оправдывает так: «А что я могу поделать? Во всем виновата плохая наследственность».

Вздор!

**Я не отрицаю фактора наследственности, тем не менее, главная причина болезней — унаследованные от родителей пагубные пристрастия и взгляды на жизнь. Если в детстве вам талантливо внушали, что молоко надо пить каждый день, вы, вероятно, будете пить его и в зрелом возрасте — слова родителей прочно отпечатываются в сознании.**

Ребенок подсознательно впитывает все, что видит в семье — пищевые предпочтения, способы кулинарной обработки продуктов, образ жизни и систему ценностей. Иными словами, дети болеют болезнями своих родителей не столько из-за «ущербных» генов, сколько из-за **унаследованного нездорового образа жизни.**

Если они перенимают у родителей полезные привычки: кушать свежее, пить чистую воду, вести здоровый образ жизни и не злоупотреблять медикаментами — им в дальнейшем будет легче поддерживать себя в хорошей форме.

Если же дети унаследуют пагубные пристрастия — склонность к употреблению большого количества окислившихся продуктов и некачественных напитков, упование на медицину, неправильный образ жизни, тогда вероятность заболеваний повышается, и они рискуют едва ли не больше, чем их родители.

Научитесь внимательно анализировать свои привычки; не забывайте о том, что вы несете ответственность за то, какие жизненные навыки будут переданы вами следующим поколениям.

**Привычка сильнее генов**

Чем старше привычка, тем труднее от нее избавиться. То, к чему мы привыкаем в детстве и юности, глубоко проникает в наше «я», нередко сказываясь на всей дальнейшей жизни. Поэтому важно воспитывать хорошие привычки как можно раньше.

В Японии огромное внимание уделяется учебе и интеллектуальному развитию детей, но никому нет дела до того, осознают ли они нужды собственного организма. Интеллектуальное развитие — это, конечно, важно.

Но не менее важно прививать ребенку навыки здоровой жизни. Если человек нездоров, даже самое лучшее образование не спасет его от жизненных неурядиц.

Согласно статистике, социальное положение японца, в отличие от гражданина Соединенных Штатов, никак не связано с его умением заботиться о своем здоровье. Японские профессора, руководители компаний и другие высокопоставленные лица нередко перекалывают ответственность за собственное здоровье на плечи жен (как правило, домохозяйек) и врачей. Многие японцы понятия не имеют, что за таблетки они принимают. Можно сказать, что очень немногие из моих соотечественников знают толк в медицине.

По моему мнению, здоровье человека определяется двумя факторами: НАСЛЕДСТВЕННОСТЬЮ и ОБРАЗОМ ЖИЗНИ. Так, если у ваших родителей мало энзимов, необходимых для расщепления спиртных напитков, то и у вас этих энзимов, скорее всего, будет немного. Но если вы задаетесь целью постепенно увеличивать количество потребляемого алкоголя, со временем ваша способность пить спиртное заметно возрастет. И ещё ярче она проявится впоследствии у ваших детей, если они последуют вашему дурному примеру.

Точно так же, культивируя ПОЛЕЗНЫЕ привычки, можно слабые гены превратить в сильные. Если родители генетически предрасположены к онкологическим заболеваниям, но заботятся о своем здоровье, ведут правильный образ жизни и, как следствие, доживают до старости здоровыми, их дети видят, что предрасположенность к болезни — не приговор и что, беря пример с родителей, они тоже уберегутся от злокачественной опухоли. В результате генетическая предрасположенность к онкоболезням отступает.

### **Здоровые привычки позволяют «переписать» наши гены.**

Так, дети, выросшие на искусственных молочных смесях, предрасположены к аллергии в гораздо большей степени, чем те, кого вскармливали грудью, но если впоследствии они начнут внимательно следить за своим рационом и нарабатывать полезные навыки, то даже в преклонном возрасте не будут страдать от этой болезни «неправильного образа жизни».

И наоборот, если в младенчестве человека кормили грудным молоком, и он вырос здоровым, но потом пристрастился к мясу, молочной пище и окислившимся продуктам с химическими добавками — есть риск, что ему доведется умереть от сердечного приступа в тридцатилетнем возрасте.

Наследственность — это наши врожденные качества. Привычки же можно менять, нужно лишь проявить силу воли. Помните, одни и те же врожденные наследственные качества могут сыграть как положительную, так и отрицательную роль в зависимости от того, каковы наши привычки. Не забывайте: ваши полезные привычки спасают не только вас, но и ваших детей.

### **Самые вредные привычки — курение и алкоголизм**

Многие врачи полагаются лишь на лекарства или на хирургическое вмешательство и даже не пытаются привить своим пациентам навыки здорового питания. Однако плохая пища — не единственная причина истощения запаса «волшебных энзимов». Даже идеальная диета не спасет от болезней того, кто не желает избавляться от вредных привычек.

Пожалуй, самое вредное — это СИГАРЕТЫ и АЛКОГОЛЬ. И то и другое вызывает **физиологическую зависимость**. Многие люди и дня не могут прожить без сигарет или рюмки спиртного.

Говоря о вреде курения, мы, как правило, вспоминаем лишь о смолах, оседающих в легких. Но этого мало. Чтобы определить, курит пациент или нет, мне достаточно беглого взгляда на его лицо. Курильщика выдает **характерный землистый оттенок кожи**. У него сужены капилляры, из-за чего кислород и питательные вещества не могут пробиться к клеткам, а токсичные отходы жизнедеятельности клеток, наоборот, остаются закупоренными у них внутри. **Землистость кожи — это и есть скопившиеся в кожных клетках токсины; она заметна невооруженным глазом, но те же процессы происходят и внутри организма.**

**У пьющего человека кровеносные сосуды тоже СУЖАЮТСЯ.** Считается, что алкоголь РАСШИРЯЕТ сосуды. Это и вправду происходит в ПЕРВЫЕ два-три часа после принятия спиртного, но затем, под действием компенсаторных сил организма, сосуды сужаются снова (иногда резко). В результате усвоение питательных веществ и выведение токсичных отходов затрудняется — в общем, происходит примерно то же, что и при курении.

Из-за спиртного и сигарет количество свободных радикалов в организме возрастает. Их нейтрализуют ферменты-антиоксиданты. Кстати, известно, что **витамин D** (который тоже является антиоксидантом) **разрушается под воздействием табачного дыма.**

**На нейтрализацию свободных радикалов уходит очень много ферментов.** В нашей жизни и без того хватает неконтролируемых источников свободных радикалов — от электромагнитных волн до загрязненной окружающей среды. И, несмотря на это, мы упрямо продолжаем пичкать себя ещё и никотином со спиртным. Но ведь никто не заставляет нас это делать.

Если вы будете бездумно тратить налево и направо свои запасы ферментов, то не успеете и глазом моргнуть, как они истощатся. Это всё равно, что транжирить накопленные сбережения: очень скоро вы останетесь без денег.

Здоровое питание и здоровый образ жизни во многом подобны ежедневному откладыванию денег в копилку. Если экономить деньги, разумно ими распоряжаться, то иногда, при необходимости, можно позволить себе потратить и значительную сумму. Но если каждый день бросать деньги на ветер, рано или поздно вы окажетесь в долгах.

В случае с ферментами ваши долги — это болезни.

Если они вас не образумят, рано или поздно вы обанкротитесь.

### **Как избавиться от синдрома апноэ?**

Вредные привычки провоцируют развитие различных заболеваний. Если эти привычки немного подправить, от некоторых недугов вполне можно избавиться, например, от синдрома апноэ (внезапной остановки дыхания во время сна), о котором в последнее время так часто говорят.

Когда человек спит, его мышцы расслабляются, и если он лежит на спине, корень языка слегка западает назад, сужая дыхательные пути. У людей, страдающих апноэ, происходит резкое сужение дыхательных путей — на какое-то время они полностью перекрываются и дыхание прекращается. Спящему человеку кажется, что он задыхается, он начинает часто просыпаться по ночам, не высыпается и весь день ходит сонный и рассеянный.

Апноэ не задушит, но и здоровья не прибавит: недостаток сна ухудшает метаболизм и угнетает иммунитет, кроме того, создается дополнительная нагрузка на кровообращение, что в

три-четыре раза повышает вероятность инфаркта и других сердечных заболеваний. Вот вам и вроде бы безобидный синдром!

### **70–80 % страдающих синдромом апноэ — люди с лишним весом.**

Когда-то считалось, что именно полнота способствует сужению дыхательных путей. Но оказалось, что прямой связи между лишними килограммами и синдромом апноэ нет.

Есть ТРИ РАЗНОВИДНОСТИ этой болезни.

При ОБСТРУКТИВНОМ апноэ перекрываются дыхательные пути;

При ЦЕНТРАЛЬНОМ апноэ падает активность дыхательного центра мозга;

При апноэ смешанного типа наблюдаются симптомы и обструктивного, и центрального апноэ.

**ОБСТРУКТИВНЫЙ апноэ наиболее распространен. Вылечить его несложно. Просто привыкните ужинать за 4–5 часов до отхода ко сну — и ложитесь спать на пустой желудок! Дело в том, что если вы плотно ужинаете перед сном, то, как только вы ложитесь горизонтально, содержимое вашего желудка начинает подниматься вверх, к горлу. Чтобы предотвратить попадание пищи в трахею, дыхательные пути рефлекторно сужаются и дыхание приостанавливается.**

Вдобавок, **поздние трапезы увеличивают риск ожирения.** Это известно всем. Когда человек наедается на ночь, в его организме вырабатывается большое количество инсулина, под воздействием которого белки и углеводы превращаются в жир.

Иными словами, развитие синдрома апноэ провоцирует не тучность, а привычка есть перед сном. Именно она приводит и к упомянутому синдрому, и к полноте.

Итак, если вы едите перед сном, это очень плохо. Кое-кто по привычке опрокидывает вдобавок ещё и «рюмочку на ночь», предпочитая спиртное снотворному. Это представляется мне не менее вредной привычкой. Человеку кажется, что благодаря спиртному он быстрее засыпает, однако при этом содержание кислорода в его крови уменьшается, из-за чего повышается вероятность приостановки дыхания. Уровень кислорода в сердечной мышце тоже падает, а это грозит смертью тем, кто страдает атеросклерозом и сужением коронарных артерий.

Вот почему смерть от сердечного приступа или инфаркта нередко наступает на рассвете — из-за позднего ужина дыхательные пути перекрываются, дыхание нарушается, содержание кислорода в крови, а затем и в сердечной мышце снижается. Когда человек употребляет перед сном ещё и спиртное, риск увеличивается, ведь алкоголь подавляет дыхательный центр мозга и уровень кислорода в крови падает ещё сильнее. Если в организме не хватает энзимов, перерабатывающих спиртное, алкоголь остается в крови надолго, и тогда нужно быть вдвое внимательнее.

Некоторые родители заставляют детей выпивать перед сном чашку горячего молока — это, мол, гарантирует крепкий сон. Но такую привычку тоже нельзя назвать здоровой. Даже если ребенок ужинает около шести вечера, ему редко удастся лечь спать с пустым желудком, ведь обычно дети ложатся раньше взрослых. А если ваш ребенок выпьет ещё и молока — вероятность того, что ночью пища поднимется к горлу, возрастет.

В результате дыхание сбивается, а иногда вообще приостанавливается. И когда ребенок делает судорожный вдох, вместе с воздухом он вдыхает частички молока. На мой взгляд, это

одна из причин развития детской АСТМЫ. Моя гипотеза ещё не доказана, но, как показывают собранные мной сведения, **большинство больных астмой детей ложатся спать сразу после ужина или выпивают перед сном чашку горячего молока.**

**Для профилактики детской астмы, синдрома апноэ, инфаркта миокарда и сердечных приступов нужно приучить себя ничего не есть перед сном.**

Если вы не в силах вытерпеть ночные муки голода, съешьте вечером немного свежих фруктов — в них много энзимов. Это наилучший вариант. Фрукты легко усваиваются, оставаясь в желудке не дольше тридцати-сорока минут. Ложитесь спать через час, и тогда вы можете не беспокоиться о содержимом своего желудка.

### **Пейте воду за час до еды**

Изо дня в день я следую одной хорошей привычке: **перед каждым приемом пищи выпиваю по 500 мл воды.**

Говорят, полезно пить много чистой воды хорошего качества, но при этом необходимо пить ее ПРАВИЛЬНО. Это не менее важно, чем правильно есть. Меня хорошо поймут садоводы. Из-за чрезмерного полива корни гниют, растение чахнет и умирает. Нужно знать, КОГДА следует поливать цветы и СКОЛЬКО лить воды.

Тот же принцип применим и к людям.

Человеческое тело большей частью состоит из воды. В организме младенцев и маленьких детей примерно 80 % воды, в организме взрослых 60–70 %, в организме стариков — всего 50–60 %. Кожа малыша свежая и юная именно потому, что клетки его тела напитаны водой. Очень важно пить свежую и чистую воду.

Вода попадает в органы пищеварения, впитывается стенками желудка и кишечника, а затем вместе с кровью проникает внутрь клеток. Чем больше воды, тем лучше обмен веществ и кровообращение. Обилие воды хорошего качества снижает уровень холестерина и триглицеридов в организме. Поэтому взрослым надо выпивать не менее полутора-двух литров воды в день, а пожилым людям — не менее литра.

Следующий вопрос: **КОГДА лучше пить воду?**

Если пить воду ДО ЕДЫ — снижается аппетит, поскольку желудок наполняется жидкостью. Но если пить воду ВО ВРЕМЯ ЕДЫ — затрудняется процесс усвоения пищи, так как пищевые энзимы в желудке оказываются разбавленными водой. Тем, кто не может не пить во время еды, следует ограничиться одной чашкой воды (до 200 мл).

Некоторые врачи советуют пить воду перед сном и ночью, даже если пить не хочется: это, мол, препятствует сгущению крови. Но я не сторонник такого подхода. Если вы не хотите, чтобы жидкость поднималась вверх по вашему пищеводу, **не пейте перед сном.** Попадая в желудок, вода смешивается с желудочным соком. Когда человек принимает горизонтальное положение, эта смесь поднимается по пищеводу, проникает в трахею и вдыхается вместе с воздухом. Так возникает риск получить воспаление легких.

**Воду лучше всего пить утром, сразу после пробуждения, а также за 1 час до каждого приема пищи — это самый лучший способ удовлетворить потребность организма в жидкости. За какие-нибудь тридцать минут вода переместится из желудка в кишечник и, значит, никак не нарушит процесс пищеварения.**

Я пью воду по такому расписанию:

500-700 миллилитров утром натощак;

500 миллилитров за час до завтрака;

500 миллилитров за час до обеда.

Конечно, тут возможны варианты. Летом приходится пить больше. Тем, кто сильно потеет, требуется больше воды. У людей со слабым желудком избыток жидкости может вызвать диарею. Вообще говоря, потребности организма в воде определяются его индивидуальными особенностями, в том числе и размерами тела. Если полтора литра воды в день приводят к диарее, начните с 350 мл в день и увеличивайте эту дозу постепенно.

Зимой пейте слегка подогретую воду, причем маленькими глоточками, чтобы не остудить организм. **Энзимы максимально активны при температуре 36–40 °С, причем повышение температуры на каждые 0,5 градуса означает повышение активности энзимов на 35 %.** Вот почему у больного обычно возникает жар: организм повышает температуру тела для активации энзимов.

### **Вода и «волшебные энзимы» — наши лучшие друзья**

Вода участвует во всех процессах в человеческом организме. Можно сказать, что основная ее функция — регуляция кровообращения и обмена веществ. Она выводит токсины и отходы жизнедеятельности, активирует энзимы и кишечную микрофлору.

**Те, кто пьют мало воды, болеют чаще.**

**Приучиться пить много чистой, хорошей воды — отличный способ стать здоровее. Вода увлажняет поверхность бронхов и слизистую желудка и кишечника (области, максимально подверженные атакам бактерий и вирусов), активизируя их защитные свойства.**

**Когда организму не хватает воды, слизистые обезвоживаются и высыхают. Тогда мокрота и слизь прилипают к стенкам дыхательных путей, превращаясь в благодатную среду для бактерий и вирусов.**

Вода входит в состав не только крови, но и ЛИМФЫ. Если кровеносные сосуды сравнимы с реками, то лимфатические сосуды можно назвать канализационными трубами организма. Они выполняют важнейшую функцию очистки, фильтрации и выведения из организма белков и отходов пищеварения — вместе с водой. В лимфатических сосудах имеются гамма-глобулины (защитные антитела) и энзим лизоцим, обладающий антибактериальными свойствами. **Нормальное функционирование иммунной системы без чистой, хорошей воды попросту невысказано.**

Вода необходима организму. В пустыне ничего не растет именно потому, что там нет воды — каждому растению нужны и солнечный свет, и земля, и вода. Питательные вещества самой плодородной почвы могут быть усвоены растениями только вместе с водой.

**Если вашему организму не хватает воды, вы неважно себя чувствуете — ведь токсины и отходы жизнедеятельности не выводятся и скапливаются внутри клеток. В худшем случае токсины могут повредить клеточные гены и превратить некоторые клетки в очаги развития злокачественной опухоли.**

Вода задействована во множестве процессов — начиная с регуляции работы желудочно-кишечного тракта и заканчивая нормализацией кровообращения и лимфотока. Питание шестидесяти триллионов клеток человеческого тела и удаление отходов их жизнедеятельности — тоже функция воды. Если этим шестидесяти триллионам клеток не хватает воды, «волшебные энзимы» не справляются со своей работой. Чтобы жить без болезней, организму нужны не только витамины, минеральные вещества и ферменты, но и ВОДА — «транспортное средство», доставляющее все эти богатства по назначению.

В течение дня организм человека выделяет примерно 2,5 литра жидкости (включая пот). Чтобы восполнить эти потери, человек должен выпивать в день не менее 1,5 литров чистой воды (помимо воды, содержащейся в продуктах питания).

**На мое предложение пить больше воды люди нередко отвечают: «Воду я пью редко, зато люблю чай и кофе». Но очень важно получать жидкость именно в виде ЧИСТОЙ ВОДЫ. Дело в том, что в таких напитках, как чай, кофе, кока-кола, пиво и так далее, содержатся вещества (сахар, пищевые добавки, кофеин, алкоголь), которые ВЫТЯГИВАЮТ ВОДУ из крови и клеток.**

**Они СГУЩАЮТ кровь и ОБЕЗВОЖИВАЮТ организм.**

Некоторые люди с удовольствием опрокидывают кружку-другую пива после сауны или в жаркий полдень. Пиво действительно может утолить жажду и освежить. Но у людей среднего и старшего возраста с высоким уровнем холестерина в крови, повышенным давлением или же у больных диабетом изрядная порция пива способна вызвать инфаркт или инсульт. В таких вопросах следует быть осмотрительными.

Выработайте у себя привычку утолять жажду не пивом, чаем, кока-колой или кофе, а **ХОРОШЕЙ ЧИСТОЙ ВОДОЙ.**

**Хорошая вода — это вода с антиокислительными свойствами**

Надеюсь, теперь уже никто из вас не сомневается в том, как важно пить хорошую воду.

**Но что такое хорошая вода, и чем она отличается от обычной?**

Уверен, что никто из читателей не считает хорошей водопроводную воду. Кроме хлора, который используют для дезинфекции, в водопроводной воде содержатся разнообразные токсины, включая канцерогены, например трихлорэтилен и трифенилметан. Теоретически содержание вредных веществ в текущей из крана воде не превышает установленных норм, однако факт остается фактом — она содержит ядовитые вещества.

В частности, знаете ли вы, почему ХЛОР смертелен для бактерий? При добавлении хлора в воду выделяется множество свободных радикалов, которые и убивают содержащиеся в ней микроорганизмы. Именно такую воду принято называть «чистой». Микроорганизмы в ней, конечно, погибают, **но ведь и она сама при этом окисляется.**

Степень окисления воды характеризуется величиной, которая называется окислительно-восстановительным электрическим потенциалом. Чем больше отрицательное значение окислительно-восстановительного потенциала воды, тем сильнее ее способность восстанавливать иные субстанции.

И наоборот: чем больше положительное значение окислительно-восстановительного потенциала воды — тем сильнее ее окислительные свойства. Измерения показывают, что у водопроводной воды **значительный окислительно-восстановительный потенциал.**

Но какая вода обладает восстановительной способностью?

Такую воду вы вполне можете создать в домашних условиях при помощи несложного прибора. (Этот прибор представляет собой емкость с водой, в которую опущены два электрода из специальной малоокисляющейся стали. Посередине емкости между электродами устанавливается перегородка, не позволяющая воде перемешиваться. Около анода образуется кислая —

«мертвая» вода, около катода — щелочная, или «живая» вода, обладающая восстановительными свойствами).

В Японии на прилавках магазинов можно встретить недорогие очистители-ионизаторы, придающие воде восстановительные свойства с помощью электролиза. В полученной этим способом воде нет хлора и некоторых других химикатов; она избавляет организм от свободных радикалов.

Сравнительно недавно в прессе заговорили о «КЛАСТЕРАХ» (небольших соединениях молекул воды) как о необходимом признаке воды хорошего качества. Однако у этой идеи в научном мире немало не только сторонников, но и ярых противников. Если же коротко, **ХОРОШАЯ вода должна обладать мощным восстановительным потенциалом и быть чистой, т. е. не испорченной химикатами.**

В витринах магазинов можно увидеть множество марок минеральной воды — как отечественной, так и импортной. Из всех содержащихся в воде минералов для человеческого организма наиболее важны КАЛЬЦИЙ и МАГНИЙ, причем определяющую роль играет **соотношение количества** этих двух элементов.

Сам по себе кальций не выносится кровью и лимфой и оседает внутри клеток, что по всем правилам должно приводить к развитию атеросклероза и гипертонии. Но если одновременно с кальцием в организм поступает достаточное количество магния, кальций в клетках не накапливается. **Идеальным соотношением кальция и магния в воде считается 2:1.** Минеральная вода, в которой кроме кальция и магния содержится железо, медь, фтор и многие другие элементы, тоже полезна для здоровья.

Не забывайте, что минеральная вода требует осторожного обращения: если ее надолго оставить в **пластиковой** или **полиэтиленовой** посуде, она заметно **теряет** свои полезные качества. **Так что, по-моему, стоит обзавестись хорошим очистительным прибором, придающим обычной воде восстановительные свойства.** Тогда вы сможете не только каждый день пить вдоволь хорошей воды, но и готовить на ней пищу.

### **Хорошая вода и лишний вес**

Сегодня на улицах Нью-Йорка нередко можно встретить полного человека с бутылкой питьевой воды в руках. Считается, что тучным людям полезно пить много воды. **Утверждение, что вода способствует похудению, кому-то, вероятно, покажется странным, но это правда.**

Питьё воды стимулирует симпатическую нервную систему, тем самым ускоряя обмен веществ. При этом расход калорий увеличивается, и вес тела действительно снижается. Вот научные данные: выпивая по 500 мл воды трижды в день, мы увеличиваем расход калорий примерно на тридцать процентов. Максимальное количество расходуемых таким образом калорий тратится через полчаса после приема воды. Отсюда видно, что полным людям действительно полезно ежедневно выпивать по 1,5 литра хорошей воды.

### **Воду какой температуры предпочтительней пить, чтобы похудеть?**

Как показали эксперименты, когда температура воды составляет 20 градусов, расход калорий заметно увеличивается. Холодная вода хороша тем, что на ее нагревание тоже расходуется энергия.

Человеческий организм стабилизирует свою температуру разными способами. Например, зябким утром в туалете вы слегка дрожите от холода: теплая моча выводится наружу, и организм пытается восстановить тепловой баланс. Когда вы пьете холодную воду, вашему организму приходится нагревать ее до температуры тела. Таким образом, и прием внутрь прохладной воды, и стимуляция симпатической нервной системы запускают процессы терморегуляции.

**Но если вы пожелаете форсировать события и станете пить ледяную воду, то причините себе вред — ледяная вода остужает организм слишком резко, что приводит к диарее и другим физиологическим расстройствам.**

В последнее время все более часто, особенно среди молодых людей, встречается так называемый «синдром низкой температуры», при котором средняя температура тела человека составляет примерно 35 градусов. В принципе, подобные симптомы не свидетельствуют ни о чем хорошем.

Как известно, нормальная температура тела 36,5-36,6 °С; а когда она падает, обмен веществ наполовину замедляется, активность энзимов резко падает, иммунная система словно засыпает. Замерзший человек дрожит именно потому, что его организм пытается разбудить собственную иммунную систему. Так что, если за окном не лето, лучше пить воду, нагретую примерно до 20 градусов.

#### **Чтобы не переесть, позаботьтесь об энзимах**

Сколько бы воды ни выпил человек, он не очень-то похудеет, если будет питаться так же, как раньше. Я не призываю читателя есть меньше. Ешьте богатые энзимами продукты, именно это позволит вам избавиться от лишних килограммов.

Когда человек ест продукты с высоким содержанием энзимов, его организм регулирует вес естественным образом. **Лишние килограммы — результат потребления окисленных или определенным образом обработанных продуктов, в которых энзимов нет. Иными словами, полные люди едят слишком много потому, что им не хватает энзимов.**

Некоторые чувствуют голод даже тогда, когда потребляют много энзимов. Как правило, это связано с нехваткой витаминов, минеральных веществ, а также так называемых КОЭНЗИМОВ, регулирующих функции энзимов.

Недавно японские ученые обратили внимание на коэнзим **Q10**, очень важный для здоровья и фигуры, но это не единственный коэнзим, необходимый организму. В общем-то, они нужны в мизерном количестве. В былые времена, когда пища ещё была полноценной, их хватало в обычных продуктах. К сожалению, сегодня овощи и фрукты не так полезны, как прежде, в них стало меньше нужных нашему организму веществ.

Если ваш рацион сбалансирован, но чувство голода не отступает, воспользуйтесь специальными пищевыми добавками, в которых есть недостающие вам компоненты.

**Если вы хотите похудеть — обращайтесь внимание не только на качество и количество пищи, но и на то, КАК вы едите.** Большинство полных людей **плохо пережевывают** пищу и едят **слишком быстро**. От этого уровень сахара у них в крови повышается резче, чем нужно, и мозговые центры не успевают вовремя послать сигнал о насыщении. **Пережевывайте каждый кусочек 30–50 раз — и вы перестанете переесть.**

Кроме того, помните, что еда (белки и углеводы), оставшаяся в желудке ко времени отхода ко сну, превращается в жир. В Соединенных Штатах ныне популярны так называемые «безуглеводные» диеты. Однако, как показывает опыт, если человек продолжает наедаться на ночь, высокобелковая безуглеводная диета ему ничего не дает — он по-прежнему полнеет. **Если**

**пищевые привычки не меняются, не помогают никакие диеты, более того — опасность развития остеопороза и других заболеваний только увеличивается.**

Надеюсь, вы уже поняли, что, **если правильно питаться и пить вдоволь хорошей воды, никакая особая диета попросту не нужна. Ваш организм сам позаботится об оптимальном весе. Причем это касается и тех, кто слишком худ и хочет набрать недостающие килограммы.**

Для тех, кто желает поправиться, хочу подчеркнуть следующее. Да, когда человек наедается перед сном, в его организме вырабатывается много инсулина, превращающего съеденную пищу в жир. Однако, если человек худощав, инсулина вырабатывается мало и в результате лишняя пища не переваривается и не усваивается. Как видим, привычка поздно ужинать по-разному сказывается на полных и худых людях, но и тем и другим она приносит только вред. Придерживайтесь здоровых правил питания, и ваше состояние нормализуется само собой.

### **Отличный способ наладить работу кишечника**

Запоры — беда многих женщин; некоторые из них принимают слабительное чуть ли не каждый день.

**Повторяю снова и снова: любые медикаменты — яд. Чем интенсивней медикаментозная стимуляция кишечника, тем выше потребность в применении лекарств.** Вы ведь сами знаете, как это бывает — вначале достаточно одной таблетки, затем эффективность лекарства снижается, тогда вы увеличиваете дозу до двух или трех таблеток, а то и переходите на более сильный препарат.

**Запоры — одна из причин плохого состояния кишечника, желательно устранять их как можно быстрее. Как бы ни была хороша съеденная пища, если она подолгу не выводится из организма, то начинает гнить и выделять токсины.** Как следствие — баланс микрофлоры кишечника нарушается. Угри и прыщи на коже свидетельствуют именно о том, что токсины из кишечника не выводятся наружу.

Конечно, необходимо стремиться к тому, чтобы кишечник сам справлялся со своими функциями. Для этого надо есть богатую энзимами пищу, клетчатку (овощи и фрукты), пить много хорошей воды, массировать живот вдоль толстой кишки и укреплять брюшные мышцы.

Если это не помогает, попробуйте «кофейную клизму»: кишечник полезно чистить водой с кофе. Не менее полезны отвары трав, способствующие восстановлению здоровой микрофлоры кишечника.

Многие боятся, что организм привыкнет к клизмам и тогда толстая кишка перестанет работать самостоятельно. Однако, согласно клиническим данным, повода для подобного беспокойства нет. У тех, кто регулярно использует клизмы, кишечник освобождается от застойных каловых масс и потому хорошо функционирует.

**Слабительные препараты (любые) только УХУДШАЮТ перистальтику кишечника, причем, чем их больше, тем хуже состояние толстой кишки.**

Один мой приятель-врач уже двадцать лет ставит себе кофейные клизмы дважды в день, хотя у него нет никаких проблем с кишечником. Он считает, что в толстой кишке даже при нормальной экскреции всегда имеются не усвоенные и забродившие остатки пищи, от которых нужно избавляться как можно быстрее — особенно это касается стула из левой части толстой кишки, где скапливается много застойных каловых масс. Так вот, сейчас его кишечник в гораздо лучшем состоянии, чем раньше.

Я и сам делаю себе кофейные клизмы один-два раза в день. Промывание кишечника затрагивает лишь левую часть толстой кишки и не мешает работе тонкого кишечника (где переваривается и усваивается пища), так что на этот счет тоже можно не волноваться.

Надо жить так, чтобы запас волшебных энзимов не истощался

Энзимы регулируют наши жизненные силы и саму жизнь. Без энзимов нельзя ни заснуть, ни проснуться. Если перед сном вы подумаете о том, в котором часу вам нужно встать, то, скорее всего, проснетесь именно тогда, когда надо. Это тоже результат работы энзимов, ведь мышление — это энзимная активность мозга. Все наши действия — движения рук, глаз и мысли — связаны с «волшебными энзимами».

Человеческий организм обладает способностью поддерживать собственное внутреннее равновесие (именно благодаря этой способности заживает порез на пальце) — он чутко реагирует на любые отклонения и стремится вернуться к своему нормальному состоянию.

Внутреннее равновесие организма поддерживается благодаря энзимам. Если вы усилием воли заставите себя лечь спать в три часа ночи или, наоборот, проснуться в четыре утра (а не в шесть, как обычно) — ваш организм, с помощью энзимов, приспособится к этой аномальной для него ситуации.

**Но если подобных аномалий будет слишком много, имеющиеся у вас запасы «волшебных энзимов» скоро заметно истощатся — ваше здоровье пошатнется. Отсюда вывод: забота о «волшебных энзимах» предполагает здоровый образ жизни. Когда о человеке говорят, что он «сгорел на работе» — это значит, что он в буквальном смысле сжег свой запас «волшебных энзимов».**

Быть врачом нелегко, но за 45 лет своей врачебной практики я ни разу не пропустил работу из-за болезни. Все дело в том, что я придерживаюсь такого образа жизни, который не истощает запас моих энзимов. Я охотно расскажу об этом, но вначале хотел бы подчеркнуть: не нужно слепо следовать чужому примеру (в том числе и моему). У каждого из нас свой ритм жизни и свои задачи.

Если вы хотите быть здоровым — выработайте СВОЙ здоровый образ жизни.

И я буду счастлив, если мой пример поможет вам сориентироваться.

### Утро

Я просыпаюсь в шесть часов утра и, не вставая с постели, слегка разминаю кисти рук и стопы. Затем поднимаюсь, распахиваю окно, подставляю лицо прохладному утреннему бризу и глубоко вдыхаю — свежий ветер наполняет мои легкие, вытесняя застоявшийся воздух. После этого я снова ложусь на кровать и проделываю несложные упражнения: поочередно поднимаю руки и ноги, затем руки и ноги одновременно и с удовольствием потягиваюсь, разгоняя кровь и лимфу.

Потом я встаю с кровати и делаю сотню ударов каратэ левой ногой и сотню правой, после чего следуют пять минут упражнений на растяжку.

Покончив с зарядкой, я отправляюсь на кухню и медленно выпиваю 500–750 мл воды (температура воды — около 20 °С).

Через 20 минут (после того как вода покидает мой желудок) я ем свежие, богатые энзимами фрукты. Ещё через 30–40 минут завтракаю. Обычно мой завтрак состоит из шелушеного риса, сваренного вместе с пятью-семью другими крупами, и приготовленных на пару овощей, к которым я прибавляю нори (сушеные морские водоросли) и горсть водорослей ваками.

### День

После 11.00 утра я, не торопясь, выпиваю 0,5 литра воды и через полчаса, если получается, ем фрукты. **Многие оставляют фрукты на десерт, но я бы советовал есть их за полчаса до еды. Фрукты содержат много энзимов, которые отлично усваиваются, улучшают работу кишечника и повышают уровень сахара в крови, тем самым препятствуя перееданию.**

Сырые овощи, например, салаты, тоже улучшают пищеварение (именно поэтому обычно салат подают вначале трапезы, а белковые продукты — мясо, рыбу — как основное блюдо). Но съесть в один присест много сырых продуктов довольно трудно, так что я не отказываюсь и от прошедших кулинарную обработку овощей. Горячая вода убивает энзимы, поэтому я либо варю овощи на пару, либо бланширую их в течение двух минут.

Ланч я приношу на работу из дому. Иногда я завтракаю в городе с друзьями, но чаще ем тот же шелушенный рис, сваренный вместе с другими крупами.

После ланча я стараюсь заснуть минут на двадцать-тридцать. Сон снимает накопившуюся усталость, так что, проснувшись, я со свежими силами берусь за работу.

### **Вечер**

В 16:30 я снова выпиваю пол-литра воды и через 30–40 минут кушаю.

Каждый день я ем огромное количество фруктов. По-моему, фруктов надо есть столько, сколько хочется.

Ужин я готовлю из свежих продуктов и съедаю его сразу же, как только он бывает готов — причем, пережевываю всё очень тщательно. Мой ужин не очень-то отличается от завтрака.

За столом мы почти не разговариваем, так как наши челюсти заняты делом. Вообще не следует говорить с набитым ртом. Это не только требование этикета, но и элементарное правило безопасности — иначе еда может попасть, так сказать, не в то горло или же вместе с пищей вы проглотите порцию воздуха.

При желании пищу можно запивать, но я стараюсь не пить ни кофе, ни зеленого чая. Предпочитаю чай соба (гречишный), травяной или овсяный чай. Овсяный чай и соба предварительно обжаривают, поэтому следует сберечь их в герметичной предохраняющей от окисления упаковке. Конечно, лучше всего пить такой чай сразу после обжаривания, но с нашей вечной занятостью это звучит несколько фантастично. Поэтому храните дома небольшое количество чая и старайтесь как можно быстрее опорожнить открытую пачку.

Мой ужин заканчивается где-то в 18.00–18.30. В этот день я ничего больше не ем и не пью, разве что, если на дворе лето и хочется пить, за час до отхода ко сну утоляю жажду чашкой воды. Однако, как я уже говорил, поздно вечером лучше вообще ничего не пить.

### **Короткий отдых — это важно**

После ланча я на двадцать-тридцать минут укладываюсь вздремнуть, но при необходимости могу устроить себе пятиминутный отдых и в любое другое время. Все, что для этого нужно, — удобно устроиться и полностью расслабиться. Спать я люблю на животе, но подремать можно и сидя на стуле, подняв ноги повыше.

Кто-то, возможно, удивится: разве можно за каких-то 20 минут (или даже за 5!) избавиться от усталости? Давайте рассмотрим этот вопрос подробнее.

Снять усталость — значит вернуться в состояние внутреннего равновесия.

Отдых — это нормализация всех функций организма (кровообращения, внутренней секреции, лимфотока и деятельности нервной системы).

Почему благотворен даже краткий отдых?

По-моему, причина в следующем: **бодрствующий, активно действующий человек использует немалые количества своих «волшебных энзимов» целенаправленно. Отдыхая, вы расслабляетесь. Даже когда вы отдыхаете всего лишь 15 минут, «волшебные энзимы» успевают переключиться на уставшие области вашего организма и восстановить его внутреннее равновесие.**

Если вы, почувствовав сонливость или усталость, позволите себе 5-10-минутный отдых, то восстановитесь быстрее, чем ожидали. Но если вы будете упорствовать и сопротивляться усталости, эффективность вашего труда заметно снизится. Многие работодатели уже поняли это, и во многих фирмах появились специальные комнаты отдыха.

В моей клинике персонал обычно отдыхает с 12.00 до 13.00. Конечно, мои коллеги не могут покинуть свои рабочие места одновременно, поэтому они едят свой ланч и спят по очереди. Во время такого отдыха они даже не отвечают на телефонные звонки — если только это не экстренный вызов. Так что, если вам случится заглянуть на задний дворик нашей клиники, не удивляйтесь, когда увидите там мирно дремлющих медсестер и врачей.

Сон играет огромную роль в поддержании естественного ритма жизни. Само собой разумеется, что здоровый образ жизни подразумевает ранний отход ко сну и ранний подъем. Если человек вовремя засыпает и просыпается, вовремя ест и вовремя отдыхает, внутреннее равновесие его организма не нарушается и запас «волшебных энзимов» не истощается.

Сейчас меня волнует пока ещё не решенная мной проблема перестройки суточного ритма. Я живу в Нью-Йорке, но дважды в год на два месяца езжу в Японию. Смена часовых поясов (13–14 часов) дает о себе знать весьма ощутимо.

У организма есть два режима работы — ДНЕВНОЙ и НОЧНОЙ. Так вот, перестройка биоритмов при смене часовых поясов продолжается 2 недели. Я заметил, что именно столько времени требуется почкам, печени и органам желудочно-кишечного тракта на то, чтобы привыкнуть к новым условиям.

**Идеальное время для отдыха — когда естественные биоритмы клонят человека в сон.** Некоторые люди мучаются бессонницей и регулярно принимают снотворное.

**Но снотворные лекарственные препараты очень опасны — они воздействуют непосредственно на мозг, уничтожают огромное количество защищающих его энзимов и могут привести к преждевременному старению и развитию болезни Альцгеймера. Если вы часто принимаете снотворное и замечаете, что стали забывчивы, это очень тревожный сигнал.** Когда речь идет о медикаментах, недопустима малейшая небрежность.

Давайте себе передышку всякий раз, когда почувствуете усталость или сонливость, и никакие лекарства вам не понадобятся. Ваш организм сам позаботится о собственном равновесии, и вскоре к вам вернется здоровый сон.

**Избыточная физическая тренировка приносит больше вреда, чем пользы**

Для здоровой жизни умеренная физкультура необходима. Каждое утро я выполняю комплекс упражнений, который разработал для себя сам.

В человеческом организме можно выделить пять основных потоков: крово- и лимфоток, поток дыхания, поток мочи, желудочно-кишечный поток и циркулирующий поток внутренней энергии (ци). Очень важно, чтобы все эти потоки не ослабевали и не прерывались — вот для чего нам нужны физические упражнения.

Активные физические движения улучшают циркуляцию лимфы и крови, усиливают обмен веществ и облегчают доступ незаменимых витаминов и минеральных веществ к клеткам

организма, тем самым создавая благоприятную для энзимов внутреннюю среду. В результате улучшается работа всего организма.

**Но сказанное справедливо только в том случае, если вы тренируетесь В МЕРУ. Чрезмерные физические нагрузки вредят здоровью:** чем больше мы себя мучаем упражнениями, тем больше свободных радикалов образуется в нашем организме.

Случаи внезапной смерти от сердечной недостаточности во время длительного бега трусцой не так уж редки. Думаю, никто не станет утверждать, что подобные перегрузки полезны.

Многие женщины заставляют себя бегать ежедневно по десять километров. Но знаете ли вы, как такие пробежки отражаются на женском организме? Вспомните бегуний на длинные дистанции. Они костлявы, у них недоразвита грудь и плоские ягодицы.

**В организме такой спортсменки вырабатывается слишком мало женских гормонов.**

**Чрезмерные усилия нарушают естественное внутреннее равновесие организма.** Старайтесь во всем придерживаться золотой середины. Я не хочу сказать, что физические упражнения надо делать кое-как, «для галочки», нет — просто они должны соответствовать вашей физической форме, образу жизни и душевному состоянию.

Золотая середина и умеренность — понятия относительные. Например, моя утренняя гимнастика состоит из упражнений разных стилей. Попросту говоря, я выбрал то, что подходит мне сейчас, из всего того, чем мне доводилось заниматься на разных этапах моей жизни. Кто-нибудь другой, задавшись целью усвоить мой комплекс упражнений, скорее всего, устанет или даже заработает стресс.

**Помните: даже в самых полезных упражнениях, если они становятся для вас причиной стресса, нет ничего хорошего.**

Для многих идеальный вариант — ежедневная 3-4-километровая пешая прогулка в комфортном для них темпе. И конечно, когда выдается свободная минута, полезно и приятно закрыть глаза и сделать несколько глубоких вдохов-выдохов.

Как известно, физические упражнения способствуют вентиляции легких. В результате организм насыщается кислородом, улучшается обмен веществ, усиливается циркуляция крови и лимфы, активизируется пищеварение. Глубокие вдохи и выдохи насыщают организм нужным количеством кислорода не хуже интенсивных физических упражнений. Более того, глубокое дыхание стимулирует парасимпатическую нервную систему и положительно влияет на иммунитет.

**Но повторяю, избегайте чрезмерных нагрузок — это позволит вам заниматься физкультурой каждый день, не подвергая себя опасностям стресса.**

**Можно ли стать отцом в 73 года?!**

Говоря о здоровом образе жизни, нельзя упускать из виду и интимную жизнь. В последнее время многие жалуются на импотенцию и бесплодие. По-моему, понятие здоровья подразумевает стабильную активность всего организма, в том числе и его половой функции.

Большинство 60-летних мужчин, даже вполне довольных своим здоровьем, на вопрос о том, какова их интимная жизнь, отвечают: «Я уже не тот, что раньше» или «Меня ЭТО больше не интересует!». С медицинской точки зрения это АНОМАЛИЯ.

Я утверждаю, что здоровый человек способен заниматься сексом до самой смерти.

У здорового мужчины утренняя эрекция должна возникать до 70–75 лет, а у здоровой женщины менопауза наступает в 50–55-летнем возрасте. Преждевременную менопаузу можно объяснить нагрузками, связанными с рождением детей. Беременность — это зарождение одного организма внутри другого, что сопряжено для матери с серьезным физиологическим стрессом.

Запасы кальция и «волшебных энзимов» в ее организме уменьшаются и с возрастом восстанавливаются все хуже.

В 5-55 лет гормональные перестройки, происходящие в теле женщины, сигнализируют о том, что репродуктивный период ее жизни закончился. Срабатывает защитный механизм — и женщина получает возможность жить в свое удовольствие.

У мужчин же, поскольку им не надо рожать детей, способность к воспроизводству потомства сохраняется гораздо дольше. **В организме здоровых представителей сильного пола сперма образуется на протяжении всей жизни.**

Как известно, Пабло Пикассо стал отцом в возрасте 67 лет и, даже будучи 90-летним старцем, продолжал творить свои полотна. Знаменитый комик Чарли Чаплин был женат четыре раза и последнего ребенка зачал в возрасте 73 лет. Если говорить о знаменитых японцах, то десять лет назад стал отцом актер Уэхара Кен, а ведь ему к тому времени исполнился 71 год. И совсем недавно родился малыш у 74-летнего актера Накамуры Томидзюро.

Не поймите меня превратно, я вовсе не призываю читателей становиться отцами в преклонном возрасте. Я только хочу показать, что способность к воспроизводству потомства напрямую связана с заботой о своем здоровье.

Конечно же, «волшебные энзимы» существенно влияют на качество интимной жизни. Если вы перестанете транжирить их направо и налево, ваше сексуальное здоровье от этого только выиграет.

#### **Менопауза как начало полноценной интимной жизни**

После климакса многие женщины избегают секса. Однако неспособность иметь детей и интимная жизнь — совершенно разные вещи.

С наступлением менопаузы организм женщины действительно вырабатывает меньше женских гормонов и в нем возникают некоторые физиологические изменения. Но вместо того, чтобы печалиться по этому поводу — не лучше ли посмотреть на ситуацию с другой точки зрения: **месячные оставили вас в покое и наконец-то можно не бояться забеременеть. Позитивный настрой поможет вам наслаждаться жизнью и физически, и психологически.**

Когда организм в силу возраста перестраивается — половое влечение, как у мужчин, так и у женщин, несколько снижается. Но очень важно продолжать дарить друг другу радость — пусть даже и не так часто, как раньше.

Достаточно небольших усилий, и потенция мужчины улучшится без всякой виагры. Самый простой способ — выпить пол-литра воды. Наполненный мочевого пузыря стимулирует простату, и эрекция заметно улучшается. Пиво и чай не дают подобного эффекта, так как под воздействием кофеина и алкоголя кровеносные сосуды сужаются.

Многие пожилые мужчины ворчат: «Это так хлопотно! Не хочу». Но если мужчина и женщина по-настоящему любят друг друга, секс никогда не станет для них утомительным и изматывающим занятием. **Доказано, что у счастливых людей высокий иммунитет.** Какой мужчина не хочет быть полным жизненных сил и желанным? И точно так же каждая женщина мечтает всегда оставаться красивой и любимой.

Если вы настроены жить долго и не болеть, постарайтесь сохранить вкус к жизни.

Тот, кто сдается, проигрывает первым. Таков общий закон.

Если вы мысленно признали свое поражение и отказались от секса — ваше тело состарится быстрее, чем могло бы.

Никогда не сдавайтесь! Вот секрет долгой и здоровой жизни.

## **Глава 4**

### **Здоровье: комплексный подход**

## Прислушайтесь к собственной жизненной программе!

За последнюю сотню лет медицина достигла поистине впечатляющих успехов.

Увы, по иронии судьбы, количество больных при этом с каждым годом только увеличивается.

Где ошибка? Почему больных не становится меньше?

**Дело в том, что врачи сосредоточились исключительно на лечении болезней.**

Уверен, ошибка кроется именно здесь. **Настоящая медицина должна заниматься не болезнями, а ЗДОРОВЬЕМ!** И я убежден, что кратчайшим путем к хорошему здоровью является восстановление нормальной работы органов пищеварения.

Но и это не все! Я обследовал многие тысячи пациентов, прочел сотни статей и научных докладов, проверял лекарства на себе, наблюдал за дикими животными, собрал огромную базу данных — и пришел к следующему выводу: если человек нарушает универсальные законы природы (назовите их промыслом Божиим), он обязательно заболит.

Дикие животные почти не болеют. И неудивительно: заболев в глухом лесу, где нет ни врачей, ни лекарств, недолго и умереть. Им также, в отличие от людей, практически незнакомо состояние «невидимой болезни».

Почему? Потому что они следуют законам природы!

**По моему глубокому убеждению, все мы можем жить долго и никогда не болеть.** Разве не рождаемся мы с уже готовой, заложенной в нас программой здоровой жизни? Дикие звери знают собственные программы и инстинктивно следуют им. **Мы же свою программу попросту игнорируем, хотя природа дает нам подсказки на каждом шагу.** Так, зубы хищников отличаются от зубов травоядных — соответственно различается и их рацион. Чтобы понять, какая пища и в каких пропорциях полезна человеку, нам достаточно обратить внимание на тип своих зубов.

Главная причина нашего пренебрежения к подсказкам природы — сугубо человеческая заносчивость. Способность мыслить, пожалованная нам милостью Божией, была воспринята нами как доказательство нашего превосходства над иными живыми существами. Мы решили, что можем жить так, как нам придет в голову.

Нам хочется вкусно поесть? Мы едим то, что вредно для здоровья. Нам хочется комфорта? Мы разрушаем естественную среду обитания. Желая меньше трудиться и собирать большие урожаи, человек придумал агрохимикаты. Стремясь к богатству и власти, люди расталкивают друг друга локтями, ссорятся и враждуют.

Думаю, болезни — расплата за нашу ненасытную и глупую человеческую жадность.

**Если мы хотим сохранить здоровье, нам следует осознать, что мы — часть природы и должны следовать ее законам. Все, что от нас при этом требуется — положиться на свою жизненную программу. И тогда наша способность к самоисцелению пробудится.**

Я твердо верю, что рано или поздно это поймет каждый человек.

### Узкая врачебная специализация вредна

В медицине, если мы намерены вернуться к законам природы, следует упразднить нынешнюю узкую врачебную специализацию, а то **сегодня большинство врачей не видят леса за единственным знакомым им одним деревом...**

В природе все взаимосвязано и взаимозависимо.

Недавно широкую известность приобрело движение за охрану природы, выступившее под лозунгом: «Посадим лес — спасем океан!» Говорят, начало этому движению положил рыбак. Удрученный тем, что в прибрежных водах почти не осталось рыбы, он стал выяснять причины

этого бедствия — и обратил внимание на то, что в окрестных горах вырубili огромные участки леса. **Между лесозаготовками и уменьшением рыбных популяций прослеживалась очевидная связь!** Рыбак решил добиться восстановления лесов и таким образом вернуть к побережью рыбу. Казалось бы, какое дело рыбе до деревьев? Но в природе все взаимосвязано.

То же касается и человеческого организма.

Процессы, происходящие в шестидесяти триллионах клеток и поддерживающие 5 основных потоков в теле человека — крово- и лимфоток, поток дыхания, поток мочи, желудочно-кишечный поток и циркулирующий поток внутренней энергии (ци), представляют собой ЕДИНОЕ ЦЕЛОЕ. Если лечить какой-то ОДИН орган, игнорируя большую часть существующих в организме взаимосвязей — исцелить больного невозможно.

Если медицина и дальше будет идти по пути узкой специализации, очень скоро на Земле не останется ни одного настоящего врача. **Останутся узкие специалисты, попросту не способные комплексно обследовать пациента.** Такой горе-специалист, например гастроэнтеролог, проведя колоноскопию и ничего не найдя, не задумываясь, заявляет: «Поздравляю, у вас всё в порядке: нет ни полипов, ни злокачественной опухоли», хотя внешний вид его пациента ясно свидетельствует о серьезном заболевании.

Меня называют «лучшим американским хирургом-гастроэнтерологом». Но я не считаю, что обладаю каким-то выдающимся талантом. **Ныне в американских клиниках взяли за правило обследовать кишечный тракт пациенток, которым диагностировали рак молочной железы. Так получилось, что именно я предложил это делать, чем, по-видимому, и заслужил похвалы. Однако я убежден, если бы другие врачи стремились комплексно обследовать своих пациентов, любой из них предложил бы то же самое.**

Комплексный медицинский подход позволяет врачу накопить ценнейший опыт. Если у человека рак, я вижу это сразу — мне не нужно братья за эндоскоп, чтобы диагностировать злокачественную опухоль. Рядом с таким пациентом я чувствую себя так, будто из меня высасывают энергию ци. Когда я рассказываю о своих ощущениях коллегам, многие из них иронически усмеваются. Тем не менее, это факт.

Например, однажды ко мне пришла тридцативосьмилетняя женщина и показала на верхнюю часть своего живота: «Доктор, у меня здесь рак». Я ощутил, что она права. Ранее она обращалась ко многим врачам, обследовалась, где только можно и везде получала один и тот же ответ: «Всё в порядке».

Проведенное мной тщательное эндоскопическое обследование также не показало никаких признаков опухоли. И тогда я решил обследовать желчные протоки, в которые не проходит эндоскоп. Через двенадцатиперстную кишку я ввел в желчные протоки красящее вещество и затем просветил их рентгеновскими лучами. В одном из них действительно оказалась злокачественная опухоль размером с горошину. И таких случаев я могу привести множество.

К несчастью, лишь единицы среди нас, врачей, действительно являются сторонниками комплексного подхода к диагностике и лечению, хотя он позволяет добиваться прекрасных результатов.

Вот простой пример. Диагностируя у женщины фиброзно-кистозную мастопатию, я говорю: «Вы любите кофе, молоко, сыр, йогурты и едите много мяса. Правильно?».

Видели бы вы ее удивление. Затем я даю ей конкретные диетические рекомендации, назначаю ежедневный пятиминутный массаж груди и подробно объясняю, что и как надо делать. Должен сказать, что почти все пациентки соглашаются следовать моим советам, и к тому

времени, как они приходят ко мне на прием год спустя, от их фиброзно-кистозной мастопатии не остается и следа.

**Вывод прост: современному обществу нужна профилактическая медицина и точные знания в области диетологии.**

### **Люди и микроорганизмы**

Вы когда-нибудь задавались вопросом, куда деваются останки умерших рыб? На дне океана рыбьих скелетов нет. Где же они? Их перерабатывают морские микроорганизмы.

Микроорганизмов очень много, они повсюду вокруг нас, хотя их и не видно невооруженным глазом. В самом чистом и прозрачном воздухе содержится около ста микроорганизмов на каждый кубический сантиметр. Они есть и в атмосфере на десятикилометровой высоте, и в толще земли на десятикилометровой глубине. В морях их, конечно же, тоже немало.

Внутри человеческого организма также имеется своя микрофлора.

В кишечнике человека насчитывается около трехсот видов бактерий, в общей сложности примерно 1000 триллионов экземпляров. Все они выполняют определенные важные функции, участвуют во многих процессах. Некоторые из них производят ферменты — источник нашей жизненной энергии. По последним данным, кишечные бактерии вырабатывают около трехсот видов ферментов.

Кишечные бактерии принято делить на ХОРОШИЕ и ПЛОХИЕ.

Хорошими называют те кишечные бактерии, чье действие на организм ощущается как благотворное (например, молочные бактерии), а плохие — бактерии, участвующие в процессе гниения остатков пищи и прочих неприятных явлениях.

Если коротко, хорошие бактерии — это бактерии с антиокислительными свойствами. Внутренняя поверхность кишечника покрыта ВОРСИНКАМИ, между которыми и располагаются хорошие молочные бактерии. Внутри ворсинок образуются разнообразные важные для иммунной системы клетки (например, лейкоциты). Когда лейкоциты атакуют попавшие в кишечник инородные тела — протеины, бактерии и вирусы — выделяются свободные радикалы, с которыми активно борются молочные бактерии, производя нейтрализующие их антиоксиданты.

**Похоже (хотя это пока лишь моя гипотеза), что свободные радикалы, не уничтоженные из-за недостатка хороших бактерий, вызывают в нежнейших ворсинках кишечника воспалительные процессы, из-за чего развивается язвенный колит или болезнь Крона.**

Так называемые плохие бактерии ответственны за гниение непереваренных остатков пищи, в процессе которого выделяются отравляющие организм токсины. В то же время активное брожение остатков пищи и выделение токсичных веществ стимулирует работу кишечника, и продукты жизнедеятельности вместе с газами быстро выводятся из организма. Так что «плохие» бактерии тоже нужны, конечно, в умеренных количествах и для определенных целей.

**Кроме хороших и плохих бактерий в кишечнике имеются и НЕЙТРАЛЬНЫЕ — не вредные и не полезные бактерии. Интересно, что не только численность, но и свойства нейтральных бактерий определяются их окружением.**

**В окружении хороших бактерий они вырабатывают ферменты-антиоксиданты, а в окружении плохих — уподобляются им.**

Поскольку кишечная микрофлора очень чувствительна к внутренней среде кишечника, ее баланс легко нарушается. Если условия благоприятны, популяция полезных бактерий, с

помощью нейтральных бактерий, быстро увеличивается в несколько тысяч или даже миллионов раз, при неблагоприятных условиях — может практически полностью погибнуть.

Люди терпеть не могут плохие бактерии, и при этом сами создают условия для их размножения. Бессмысленно винить микроорганизмы в том, что мы не знаем, как следует жить и чем нужно питаться. Помните, только от вас самих зависит, **какие свойства приобретут нейтральные бактерии в вашем кишечнике.**

### **Как создать благоприятные условия для хороших бактерий?**

Я уже говорил о весьма убедительной гипотезе, согласно которой человеческий организм за свою жизнь способен выработать лишь определенное количество энзимов. Когда запас энзимов исчерпывается, наступает смерть.

Первейший враг энзимов — свободные радикалы, образованию которых всемерно способствует современная цивилизация. К числу факторов, обуславливающих появление свободных радикалов в нашем организме, можно отнести не только вирусные и бактериальные инфекции, электромагнитное и ультрафиолетовое излучение, радиацию, загрязнение атмосферы и стрессы, но и ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ — курение, алкоголизм, нездоровое пристрастие к вредным продуктам и пищевым добавкам, а также ЗАВИСИМОСТЬ от ЛЕКАРСТВ.

Будучи рабом собственных вредных привычек, мы в буквальном смысле губим свои энзимы, и поверьте, в этом случае болезни не заставят себя долго ждать.

Поскольку общее количество энзимов в человеческом организме не бесконечно, мы должны помогать своей кишечной микрофлоре вырабатывать их. Как? Советую вам есть богатые энзимами продукты — они способствуют размножению в кишечнике хороших бактерий, гарантирующих образование «волшебных энзимов».

Многочисленные примеры свидетельствуют, что запустить процесс благих преобразований в человеческом организме можно с помощью целого ряда факторов. **Когда человек правильно питается, пьет хорошую воду, ведет здоровый образ жизни и полон оптимизма, состояние его кишечника естественным образом нормализуется. Такой человек никогда не будет страдать от дефицита «волшебных энзимов» и жизненной энергии.**

Но этот благотворный процесс легко нарушить одной-единственной плохой привычкой. Тогда внутрикишечная среда ухудшается, хорошие бактерии погибают, а нейтральные становятся плохими. В результате способность организма нейтрализовывать свободные радикалы ослабевает, пищеварение ухудшается — и в кишечнике начинаются процессы гниения, создающие питательную среду для токсичных вредных бактерий. **Иммунная система борется с токсинами, но если в кишечнике почти не остается полезных бактерий, способных нейтрализовать образующиеся в ходе этой борьбы свободные радикалы, она терпит поражение.**

Нам вполне по силам создать благоприятные условия для развития полезной кишечной микрофлоры, если мы будем следить за собственным питанием и придерживаться здорового образа жизни. Конечно, для того чтобы активизировать описанный выше благотворный процесс в своем организме, нужны определенные усилия. Зато когда этот процесс будет активизирован, не случится ничего страшного, если раз в месяц вы съедите немного мяса и выпьете бокал вина: накопленные вами «волшебные энзимы» легко компенсируют подобные излишества.

### **Неразрывная связь с родной землей**

У американцев кишечная микрофлора лучше, чем у японцев. Я долго размышлял о причинах этого явления и, как мне представляется, выяснил их.

Первая причина — различие кулинарных традиций. На Западе мясную пищу ели издавна, в то время как японцы начали привыкать к мясным блюдам сравнительно недавно — в эпоху Мэйдзи (1868–1912). Кишечник японца, привычного к крупам и овощам, в среднем в 1,2 раза длиннее кишечника представителя западной цивилизации — и, как следствие, остатки пищи дольше задерживаются у него в организме и потому воздействие мясных продуктов на стенки его кишечника более выражено.

Второй причина — это сама земля. ещё древние китайцы говорили о том, что человеческое тело неразрывно связано с родной землей. Современный человек может есть продукты со всех концов земного шара, но все равно большую часть его рациона составляет традиционная пища. Неудивительно, что **здоровье людей в значительной степени определяется состоянием почвы в той стране, в которой они живут.**

Я до сих пор, хотя уже прошло много лет, помню, какое удивление вызывали у меня поначалу размеры американских овощей. Сначала я даже подумал, что это особые сорта, ведь японские баклажаны, огурцы и другие овощи гораздо мельче. Конечно, я заблуждался. Если обычные японские семена посадить в Америке, их плоды будут крупнее, чем если бы они выросли в Японии — в американских почвах значительно больше кальция, минералов и витаминов. Именно поэтому в американском шпинате кальция в 3–5 раз больше, чем в японском.

Поскольку житель Соединенных Штатов ест овощи, выращенные на богатой минеральными веществами земле, он тем самым в некоторой степени нейтрализует повышенную кислотность своего организма, связанную с регулярным потреблением мяса. Вот почему мясная диета американцами переносится легче, чем японцами.

Телосложение японцев когда-то разительно отличалось от телосложения американцев. Теперь же некоторые японцы по своим габаритам приближаются к ним — считается, что это результат перехода на западную систему питания. Иными словами, чужеземная диета — мясо, молоко, сыр и масло — меняет физический облик японцев.

Но как бы ни стремились японцы приобщиться таким способом к западной культуре, существует фактор, который нельзя обойти — почвы в Японии бедны минеральными веществами. Много лет назад японцы сумели уравновесить свой рацион: помимо круп и овощей они ели рыбу и другие морепродукты, которыми в избытке снабжал их океан. Такая диета помогала им поддерживать естественный баланс веществ в организме и сохранять здоровье.

А что происходит сейчас, когда японцы стали потреблять много мяса и молочных продуктов, притом что пищевая ценность входящих в их рацион овощей в 5 раз ниже пищевой ценности овощей, выращенных в США и Европе? Конечно, им не хватает необходимых для поддержания здоровья витаминов и минеральных веществ.

### **Агрехимикаты убивают жизненные силы растений**

В природе все взаимосвязано и все существенно. Когда речь идет о поддержании естественного равновесия, необходима каждая мелочь — важно даже то, что может казаться нам ненужным и лишним.

Большая часть агрохимикатов предназначена для того, чтобы уберечь урожай от вредных насекомых. Но «вредными» насекомых называют люди. Природа не знает подобных понятий.

Людам не нравится, когда насекомые ползают по сельскохозяйственным культурам. Однако для самих растений насекомые и вредны, и полезны — ведь это источник такого важного для них элемента, как хитин. Из хитина состоит твердая оболочка, покрывающая тела насекомых (хитин также содержится в панцирях крабов и наружных покровах креветок).

Когда насекомые садятся на растение, его листья выделяют энзимы хитоназу и хитиназу. С помощью этих энзимов растение усваивает крохотное, но необходимое ему количество хитина (около нанограмма) из лапок и тела насекомого. В свою очередь, усвоенный растениями хитин оказывает влияние на тех животных, которые их съедают.

Обработывая поля ядохимикатами, предназначенными для борьбы с насекомыми, человек прерывает эту цепочку жизни — и **вместо хитина растения впитывают ядовитые вещества, наносящие вред людям. Более того, ядохимикаты убивают обитающие в почвах микроорганизмы, питающие растения. После такой обработки в земле не живут даже черви, не говоря уже о полезных бактериях.**

На бесплодной, лишенной силы земле растения попросту отказываются расти, и тогда в ход идут химические удобрения. На удобрениях растения вызревают, но жизненной энергии в их плодах уже нет.

Но растениям (и нам с вами) вредят не только агрохимикаты.

Вспомним о ВОДЕ. Надо сказать, что воду, которая идет на сельскохозяйственные нужды, НЕ ХЛОРИРУЮТ. Но она и без того токсична, Чтобы вырастить урожай, требуется много воды. Из человеческого организма многие токсины выводятся благодаря хорошей воде. То же самое можно сказать и о растениях. Увы, поскольку предназначенная для полива растений вода загрязнена, **токсины из них практически не выводятся.**

Еще одна проблема — ТЕПЛИЦЫ. Тут нас подстерегает новая опасность, которую мало кто учитывает: виниловое покрытие теплиц препятствует полноценному доступу солнечного света. Растения — не животные, они не способны передвигаться и потому в естественных условиях подвергаются воздействию больших доз ультрафиолетового излучения, которое, как известно, способствует **накоплению свободных радикалов** — и **запускает окислительные процессы.** Поэтому природа снабдила растения защитным механизмом: их клетки вырабатывают много антиоксидантов — это витамины А, С, Е, а также полифенолы — флавоноиды, изофлавоны, катехин.

Понятно, что растения вырабатывают антиоксиданты только тогда, когда растут в естественных условиях. В теплицах они такой возможности лишены.

Мы черпаем жизненную энергию из пищи. Овощи и фрукты напитываются жизненной энергией лишь в том случае, если они созревают в естественных условиях, на земле, напоенной жизненными соками. Пока они растут, насекомые прогрызают в их листьях дыры, и размеры созревших плодов варьируются в широких пределах.

**Конечно, выглядят такие плоды не идеально, но зато они полны сил.**

К сожалению, многие люди уделяют внешнему виду сельскохозяйственной продукции значительно больше внимания, чем ее пищевой ценности. Но если в пище нет жизненной энергии, человек никогда не будет здоровым.

Овощи и фрукты, выращенные в естественных условиях, благотворно воздействуют на кишечную микрофлору. Тот, кто лишает себя их — обречен болеть. Число фермеров, отдающих предпочтение естественным, экологически чистым методам земледелия, с каждым годом растет. Выращенная ими продукция, конечно, дороже, но я бы сказал, что это цена, которую стоит платить за долгую и здоровую жизнь.

**Любовь стимулирует иммунную систему**

Не хлебом единым жив человек! Наблюдения за тысячами пациентов убедили меня в том, что это тоже один из законов природы.

**Очень часто люди выздоравливают после того, как у них появляется новая цель в жизни.** Во многих странах зафиксированы случаи чудесного выздоровления онкобольных — с безнадежно больным человеком происходит нечто такое, что рождает в его душе огромное чувство благодарности — и смертельная болезнь отступает.

**Каждый из нас обладает беспредельным потенциалом — увы, как правило, этот потенциал так и остается нераскрытым. Когда он все-таки раскрывается, в дело вступают «волшебные энзимы» — и бывает, что они возвращают человека с того света.**

И наоборот, каким бы здоровым ни было ваше тело, если вы чувствуете себя одиноким, постоянно ворчите и жалеете себя — имеющиеся у вас энзимы рано или поздно потеряют свою волшебную силу.

**Чтобы вылечить человека, недостаточно выписать ему лекарство или отрезать «никуда не годную» часть его тела. Нужно пробудить в нем подлинный интерес к жизни. Человек должен почувствовать себя счастливым. Но он не может быть счастлив в одиночку. И потому, чтобы выздороветь, ему необходимо ЛЮБИТЬ!**

**Любовь — сильнейший из жизненных стимулов.** Именно она является подлинным источником счастья и здоровья. У любви много обличий. Это и страсть, испытываемая мужчиной и женщиной по отношению друг к другу, и чувства родителей к своим детям, и дружба. **Иммунная система любящего человека чрезвычайно активна** — я как врач вижу это по анализу крови. Любовь порождает в человеческом организме цикл позитивных физиологических изменений. Она делает человека счастливым.

Как следствие, **стимулируется парасимпатическая нервная система, из-за чего снижается уровень стресса.** Благодаря последнему обстоятельству в организме образуется меньше свободных радикалов, а в микрофлоре кишечника — больше полезных бактерий. **В результате запас «волшебных энзимов» увеличивается, что в свою очередь способствует укреплению иммунной системы.**

Информация об улучшении внутреннего состояния организма через волокна парасимпатической нервной системы достигает гипоталамуса и других отделов мозга, и человек испытывает ещё более глубокое счастье.

Этот цикл можно представить в виде следующей схемы:

**Счастье → активизация парасимпатической нервной системы → снижение уровня стресса → восстановление баланса кишечной микрофлоры → пополнение запасов «волшебных энзимов» → укрепление иммунной системы → стимуляция гипоталамуса → счастье.**

Получается, что «волшебные энзимы», которые образуются благодаря описанному выше циклу счастья, пробуждают в счастливом человеке способность к самоисцелению!

Так что знайте, как бы ни были вы больны, если вы всем своим существом жаждете жить, жаждете видеть, как растут ваши дети и внуки — болезнь обязательно отступит. **Положитесь на свои силы — и тогда даже невозможное станет возможным.**

Думаю, теперь вы понимаете, сколь важное место в жизненной программе каждого из нас занимает любовь.

## Полнота жизни

Рассматривая каждый орган человеческого тела отдельно, мы упускаем из виду самое важное, а именно ЦЕЛОСТНОСТЬ САМОГО ТЕЛА. То же самое происходит, если мы ограничиваем рассмотрение человеческого существа одной лишь физиологией, забывая обо всем остальном.

Когда человек внутренне НАПРЯЖЕН, управление его организмом берет на себя СИМПАТИЧЕСКАЯ нервная система.

Когда он СЧАСТЛИВ — доминирует ПАРАСИМПАТИЧЕСКАЯ нервная система.

Во время ночного сна внутренние ресурсы организма восстанавливаются именно благодаря тому, что тело послушно, в основном, парасимпатическим нервам. Тот, кто постоянно испытывает стресс, неправильно питается и изнемогает от работы — очень скоро теряет внутренний баланс. Образованию огромных количеств свободных радикалов способствуют не только плохое питание и образ жизни, но и негативные эмоции, такие, как зависть, обида и ненависть. Следовательно, чтобы сохранить здоровье — надо не только изменить диету и привычки, но и вернуть себе оптимистичное, спокойное расположение духа.

Здоровье человека обусловлено имеющимся в его организме запасом «волшебных энзимов». Если их достаточно, болезнь даже в случае онкозаболевания не перейдет в смертельно опасную стадию.

И наоборот, если «волшебных энзимов» мало — любое новообразование может легко превратиться в опухоль-убийцу. И здесь всё зависит от самого человека, от его жизнестойкости и внутренней мотивации.

С космической точки зрения, человечество очень молодо — вирусы много старше нас.

В перспективе вечности наша жизнь бесконечно коротка — почти мгновенна. Так зачем же при этом ещё и болеть, зачем мучиться?

Кроме того, я понимаю, что мое существование (так же как и существование каждого из нас) — поистине уникальный микрокосм, без которого была бы невозможна целостная многомерная картина мироздания. Вероятно, именно поэтому я так люблю свою короткую, но такую значимую для меня жизнь. Не кажется ли вам, что впустую растрчивать бесценный дар жизни — слишком расточительно?

Цель человеческого существования не сводится к задаче сохранения здоровья. **Хорошее здоровье — лишь одно из необходимых УСЛОВИЙ полноценной жизни.**

**Быть здоровым, интересоваться всем на свете и жить в полную силу — вот что по-настоящему важно.**

Даже если бы мне гарантировали 120 лет жизни — я все равно посчитал бы этот срок ничтожным, поскольку не смог бы втиснуть в него все, что хотел бы сделать.

**Я здоров — потому что ХОЧУ жить долго и в полную силу.**

**И я хочу, чтобы так жили другие.**

**В каждом из нас изначально заложена программа здоровой жизни.**

**Внимательно прислушивайтесь к тому, что пытается вам сообщить ваше тело.**

Если же у вас пока не получается расслышать его внутренний голос — понаблюдайте за природой. Задумайтесь о важнейших ее законах, и вы поймете, ЧТО именно вам нужно, причем нужно прямо сейчас.

Если вы достаточно смиренны, чтобы принять законы природы и довериться заложенной в вас жизненной программе, — остальное сделают «волшебные энзимы». Они обеспечат вам долгую, полноценную и счастливую жизнь.

## **Заключение**

### **От энтропии к синтропии**

В марте 2005 года я разменял восьмой десяток лет. Сейчас, встречаясь с одноклассниками, я легко могу определить, какой образ жизни вел каждый из них все эти годы. Кто-то заметно состарился, кто-то и теперь выглядит молодцом. Внешний вид говорит о многом. Человеческое тело не умеет лгать. Оно правдиво свидетельствует о том, КАК человек жил, ЧТО ел и пил, и к ЧЕМУ стремился.

Кто-то скажет, что с момента своего рождения все мы движемся к одному и тому же пункту назначения — к смерти. Пусть даже и так — в конце концов, наше плотское существование рано или поздно заканчивается, таков закон природы.

Вот только двигаться по этому пути можно с разной скоростью.

Человек, испытывающий непомерные физические и психологические перегрузки, порой переходит в мир иной уже в 40-летнем возрасте. Но ведь можно не спешить и пройти свой земной путь за 100 и более лет. Нужно только заботиться о собственных телесных и духовных потребностях — и не забывать наслаждаться окрестными пейзажами в обществе любимых людей.

Возьмем для примера обычный человеческий **НОГОТЬ**.

Он растет и затем обламывается или крошится. Этот процесс называется **ЭНТРОПИЕЙ**. Скорость энтропии (разрушения) всякой системы зависит от среды, которая ее окружает, поддерживает и на нее воздействует. Если на ногти часто попадает соль — представьте, что вы живете на морском побережье — они быстрее становятся ломкими. Но если вы будете за ними ухаживать и смягчать их маслом, они хорошо сохраняются.

Обращение **ЭНТРОПИИ** вспять называют **СИНТРОПИЕЙ**.

Поскольку все живое смертно, создается впечатление, будто жизнь есть неуклонное путешествие вниз по реке энтропии. Это и так — и не так. Яркий тому пример — чудо зачатия; новая жизнь зарождается в момент соединения отцовского семени с материнской яйцеклеткой. Спеленное дерево дает молодые побеги — достаточно уцелевшего корня.

**Всё живое обладает огромным СИНТРОПИЧЕСКИМ ПОТЕНЦИАЛОМ!**

Клетки человеческого тела ежедневно обновляются в результате метаболических процессов. Заболевая, мы выздоравливаем благодаря изначально присущей нам естественной способности к **САМОИсцелению**. Это — проявления **СИНТРОПИИ**.

Но чтобы активизировать в своем организме **СИНТРОПИЧЕСКИЕ** процессы, необходимо следовать законам природы — вот почему я на протяжении всей этой книги неустанно твердил о правильном питании и здоровом образе жизни.

Кроме того, в нашем распоряжении имеется уникальное средство пробуждения скрытого в нас **синтропического потенциала** — **ЖИЗНЕННАЯ МОТИВАЦИЯ**.

Инертный, ни к чему не стремящийся человек вряд ли будет здоров.

Здесь я ещё раз хочу подчеркнуть, что **ПСИХИКА** оказывает огромное влияние на наше физическое здоровье. Если вы хотите оставаться молодым, вам жизненно необходимо к чему-то **СТРЕМИТЬСЯ**.

**Современная узкоспециализированная медицина мало внимания уделяет психологическим факторам.** Но посмотрите: те люди, чья жизнь у всех на виду — известные артисты, политики, крупные бизнесмены — обычно искрятся молодостью; они сознают, что пребывают в центре внимания, и это отличный жизненный стимул.

И вам приходилось видеть, как человек, едва выйдя на пенсию, быстро теряет силы и на глазах начинает стареть. Почему? Потому что, лишившись привычной мотивации и прежних жизненных стимулов, он оказывается во власти ЭНТРОПИИ. О серьёзности данной проблемы свидетельствует процент самоубийств среди людей старшего возраста.

Воспользуйтесь описанной в этой книге Программой здорового питания, откройтесь для новых интересов и впечатлений, любите, радуйтесь каждому прожитому вами дню — и синтропия восторжествует в вашей жизни над энтропией!

Мы уже говорили о том, что многие болезни, именовавшиеся ранее возрастными, сегодня называют **«болезнями, обусловленными образом жизни»**. Это означает, что главной причиной болезней является человеческая БЕЗОТВЕТСТВЕННОСТЬ.

Вероятно, кого-то мои слова покорабят.

И все-таки я хочу, чтобы вы меня поняли!

**Сегодня врачи зачастую болеют серьёзнее, чем их пациенты.** Среди моих коллег немало диабетиков. Лет двадцать назад я прочёл в журнале, что средняя продолжительность жизни американского врача — 58 лет.

**Похоже, нынешние медики не имеют ни малейшего понятия о том, что такое здоровье, профилактика заболеваний и правильное питание. Скажите, стоит ли перекладывать на них ответственность за собственную жизнь и оправдывать себя тем, что вы не знаете, как избежать болезней?**

Для чего я это говорю?

Для того чтобы вы, наконец, ПОЗАБОТИЛИСЬ О СЕБЕ САМИ.

**Поверьте, когда вы начнете нормально питаться и пить качественную воду, когда вы будете вести здоровый активный образ жизни и перестанете пренебрегать отдыхом, ваш организм откликнется на вашу заботу с благодарностью.**

В основе этих рекомендаций — мой богатейший клинический опыт и результаты обследований более чем 300.000 пациентов. Но никакие рекомендации и никакие книги, пусть даже самые толковые, здоровья вам не прибавят. Теория, не подкреплённая делом, ведет к разочарованиям и внутренней неудовлетворенности.

**Да, важно ЗНАТЬ, ЧТО ДЕЛАТЬ, но надо еще и ДЕЙСТВОВАТЬ!** Знание, не подкрепленное делом, — ничтожно. Вас сделают здоровыми только ваши собственные ежедневные усилия и верность себе.

**Большая часть клеток человеческого тела обновляется в течение 120 дней.** Поэтому тем, кто решил испытать мою Программу здорового питания, я советую неукоснительно следовать ей — для начала, хотя бы на протяжении 4 месяцев. Именно столько времени нужно для пробуждения *синтропического потенциала* организма.

Я врач, и для меня наибольшей радостью будет то, что благодаря моим советам вы обретёте здоровье и приумножите свои силы. Начать доброе дело не поздно никогда. Помните: КАКОЙ будет ваша жизнь — зависит от вас.

И если так — не лучше ли жить долго и счастливо?

**Хироми Шинья**, 2005 год.