

# ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ПРОБЛЕМ С ПИЩЕВАРЕНИЕМ

В первую очередь, надеюсь, понять важность поддержания чистоты организма и пищеварительного тракта в целом, вышедшая статья вам помогла. Понять, что физическое здоровье и во многом психологическое, и даже духовное, зависят от того, как работает наше пищеварение. В Аюрведе говорится: «Неважно, сколько и что вы съели, главное – сколько вы сможете переварить, усвоить», что, в свою очередь, зависит от огня пищеварения.

Второй шаг: нужно изменить свой образ питания, да и образ жизни в целом. Особенно если у вас по утрам присутствует налет на задней части языка, а еще хуже, если и в течение дня, если кал тонет (что говорит часто о шлаках), издает зловоние и изо рта исходит неприятный запах, вы не можете по утрам легко опорожнить кишечник, и очень желательно еще и вечером.

Следующие советы помогут вам либо полностью, либо на 90% решить проблемы с пищеварением, следовательно, стать здоровыми и красивыми.

**1. Ешьте как можно меньше сухой, иссушающей пищи: чипсов, соленых, жареных орехов, сухих зерновых продуктов (мюсли, различные хлопья). Крайне желательно полностью исключить продукты, содержащие различные синтетические, химические добавки.**

2. Прочитал почти год назад выводы немецких ученых, что те, кто пьет по утрам полтора литра чистой воды, избавляются от запоров. Проверил на себе и рекомендовал

нескольким людям – у них прошли запоры, и улучшилось общее состояние здоровья.

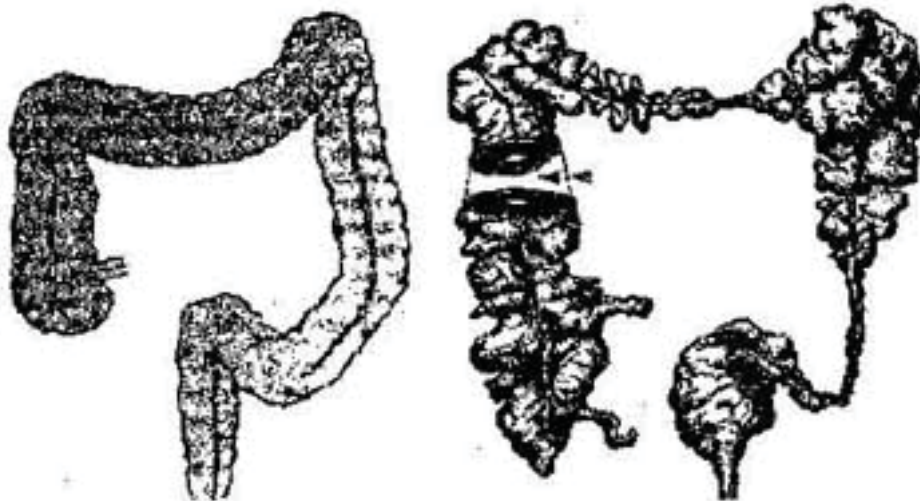
Утром, после того как вы встали, почистили зубы, в течение 15–25 минут выпейте около литра чистой воды (теплой или комнатной температуры), и обычно в течение часа произойдет опорожнение кишечника.

Аюрведа настоятельно рекомендует также по утрам после пробуждения выпивать не меньше стакана чистой воды. А в течение дня – не менее двух литров чистой воды. Но важно помнить, что вода должна быть комнатной температуры или даже теплее. И за 40 минут до и после еды лучше воздержаться от питья либо пить горячие травяные чаи (но только не черный чай и не кофе, и уж тем более не разные виды колы, спрайта и других подобных отравляющих жидкостей, от которых вообще лучше отказаться).

Привычка пить кофе или черный чай может привести к запорам, так как это напитки с иссушающим действием. Подробно о воде и поддержании водного баланса мы писали в первом номере нашего журнала.

**3. Вообще, основной причиной хронического запора считается недостаток жидкости в организме, что приводит к иссушению толстой кишки.**

4. Важно есть как можно больше пищи, богатой клетчаткой: это овощи и фрукты. Но имейте в виду, пожалуйста, что, если вы едите много зеленых листьев, свежей капусты, лука, апельсинов, особенно в холодные периоды года, это увеличивает вата-дошу (элемент воздуха) в организме.



**СЛЕВА: ЧИСТАЯ ТОЛСТАЯ КИШКА; СПРАВА: ЗАГРЯЗНЕННАЯ ТОЛСТАЯ КИШКА**

Эти две терапевтические схемы кишки приведены в книге «Здоровье кишечника» знаменитого доктора Норманна Уокера, ведущего специалиста по заболеваниям желудочно-кишечного тракта и автора одной из самых известных в мире книг по здоровью – «Сырые овощные и фруктовые соки». Невозможно не заметить, насколько отличается здоровая прямая кишка от больной. Некоторые виды пищи оставляют покрытие на внутренних стенках прямой кишки, подобно штукатурке на стене дома. Со временем толщина этого покрытия может постепенно увеличиваться до тех пор, пока не остается лишь небольшое отверстие в центре покрытия. «Результатом такого накопления является «голодание», которое не воспринимается сознательно, но быстро ведет к старению, старческому слабоумию и сотням болезней...», – пишет д-р Уокер (Уокер умер в возрасте 119 (!) лет, ведя до последних своих дней чрезвычайно активный образ жизни).

Это, в свою очередь, способствует вздутию живота, увеличению газообразования и запорам. Поэтому, особенно в зимний период рекомендуется заправлять еду натуральными растительными маслами (оливковым, подсолнечным и т. д.), слегка тушить овощи, не есть овощи или фрукты холодными.

Также увеличивают объем кишечного содержимого молочные продукты, цельные крупы, отруби, каша. Пища должна быть маслянистой, особенно полезны кунжутное или оливковое масла. Полезны фруктовые соки: сливовый, виноградный, вишневый.

Современные диетологи говорят, что клетчатка находится в отрубях, злаковых, фруктах, овощах, бобовых, орехах, семечках.

## ГДЕ НЕ СОДЕРЖИТСЯ КЛЕТЧАТКА?

Эти продукты просто блокируют и отравляют пищеварительный тракт: мясо, жиры, сахар (белый рафинированный) и продукты питания промышленного производства (сухие концентраты и консервы, бисквиты, хлеб высших сортов, различные сладости), мука высших сортов.

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О КЛЕТЧАТКЕ

Важнейшим компонентом питания, с помощью которого можно увеличить продолжительность жизни и быть здоровым, являются пищевые волокна (клетчатка, пектины и проч.).

Клетчатка – это достаточно жёсткое вещество, из которого состоит оболочка растительных клеток. Клетчатка обладает свойством вбирать, впитывать в себя вредные вещества.

Поскольку сама клетчатка не переваривается и выводится из организма, то вместе с собой она выводит и значительную часть всякой «грязи». В противном случае эти отходы всасывались бы в кровь и отравляли организм.

У нас в кишечнике бывает много различных вредных веществ. Они могут попадать туда с пищей или образовываться в процессе пищеварения. Кроме того, наш желчный пузырь выбрасывает в кишечник определённое количество желчи, которая сама по себе содержит холестерин.

Клетчатка, таким образом, выступает своеобразным дворником нашего кишечника. Также клетчатка стимулирует пищеварение. Повышенное содержание растительных продуктов в пище способствует выведению ядов и холестерина из кишечника.

К тому же клетчатка сдерживает рост болезнетворных микробов, уменьшает токсическое действие вредных веществ: радионуклидов, мутагенов, канцерогенов. Еще клетчатка снижает уровень глюкозы и холестерина в крови, а значит ей под силу предупреждать диабет, болезни сердца, ожирение.

Ешьте больше продуктов, содержащих клетчатку, и пейте больше воды, чтобы облегчить прохождение пищи по пищеварительному тракту. Кстати, всем желающим похудеть прием клетчатки позволит это сделать безопасно и эффективно. Механизм похудения заключается в том, что клетчатка способствует нормализации обмена веществ и снижает аппетит.

Последствия диеты, содержащей низкое количество клетчатки: запоры, дивертикуле, паховая грыжа, варикозное расширение вен, геморрой, рак толстой кишки, полипы кишечника, атеросклероз, сердечно-сосудистые заболевания, диабет, камни в желчном пузыре, аппендицит.

**5. Не хранить дома и уж тем более не следует употреблять в пищу изделия из белой рафинированной муки, особенно с белым сахаром, различного рода гамбургеры или пиццы, особенно мясные.**

Свести к минимуму потребление мясных изделий (а свинину и говядину исключить полностью), особенно вместе с картошкой и белым хлебом, а также потребление рафинированного сахара. Помните, что еда из Макдоналдса и других американских закусочных как будто специально создана для того, чтобы забивать кишечник, давать лишний вес, портить пищеварение и здоровье в целом.

Все эти гамбургеры, пиццы, чипсы и т. д., которые запиваются на ходу холодной водой, способны за 2–3 недели превратить вас в инвалида. Правда, сейчас они под

прессом критики стали немного добавлять зелени. Но эти генетически модифицированные и накаченные химией помидоры, огурцы, зелень и т. д. ни один навозный, даже очень голодный, червь есть не будет.

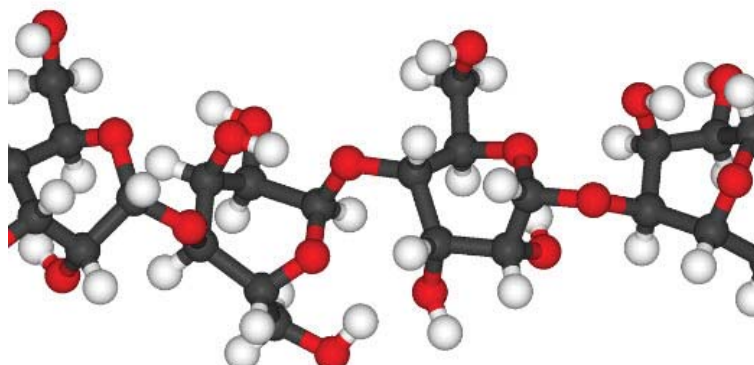
Белый хлеб из рафинированной муки с множеством химических добавок (и даже без них) ничего полезного организму не несет. А если смешать его с расплавленным сыром, мясом (набитым химией), то это становится тяжелой, вредной массой, которую организм не может переварить.

Fast food (быстрая еда, перекус на ходу), которая при этом еще и junk food (пища-мусор), ничего хорошего принести вам не может.

6. Многие упражнения йоги (асаны) усиливают огонь пищеварения, улучшают пищеварение.

Также про тех, кто много занимается физическим трудом, физическими упражнениями, особенно бегом на длинные дистанции, велосипедом, плаванием и т. д., про них говорят, что они «способны переварить камни».

**7. Очень желательно 1–2 раза в год чистить свой организм, хотя бы кишечник и желательно печень. Это могут быть клизмы, соковая терапия и др., про это написано много книг – вы можете подобрать ту чистку, которая вам подходит наилучшим образом.**



8. Поститься раз в неделю или, что даже полезней 2 раза в месяц на 11 лунные сутки – экадаши (список таких дней на ближайший год мы даем в этом журнале).

**9. Не прикасайтесь к еде из микроволновой печи. Это пища мертвая со всех точек зрения. Почитайте – сейчас опубликовано много информации на эту тему, на нашем сайте [blagoda.com](http://blagoda.com) тоже есть хорошая статья.**

10. Одно из самых сложных правил – не пере едайте, вставайте из-за стола с легким чувством голода.

**11. Не менее важно не только то, что вы едите, а как, и даже с кем, и в каком настроении. Нужно пережевывать пищу 32 раза, перед тем как проглотить ее. «Твердую пищу нужно пить, а жидкую – жевать», – утверждает Аюрведа.**

Есть нужно в спокойном состоянии, может играть приятная, тихая, спокойная музыка может играть, а не реветь тяжелый рок или ТВ. После того как поели, нужно 5–10 минут посидеть спокойно, а не вскакивать и нестись куда-то. Если вы едите в компании, то беседа должна быть приятной и неторопливой. Нельзя принимать пищу вместе с людьми, которые плохо к вам относятся, с врагами. Просто от их взгляда на вашу тарелку пища может стать для вас ядом. На Востоке никогда не ели вместе с врагами, и уж тем более, у них дома. Принимать пищу нужно в чистом месте, пища должна радовать глаз и приятно пахнуть.

12. Фрукты следует есть утром, после захода солнца они становятся токсичными для организма. В одной аюрведической клинике у меня чуть не вырвали из рук яблоко и апельсин часов в 6 вечера. Врач на плохом русском говорил: «Фрукты после захода солнца – это яд». Также не рекомендуется вечером есть кисломолочные продукты: йогурт, сметану, творог. Вообще любая пища после захода солнца плохо переваривается и практически не усваивается. Поэтому старайтесь вечером не есть, либо есть легкую пищу: тушеные овощи, гречку, можно немного орехов. На ночь очень хорошо пить подслащенное молоко с чайной ложкой ги (топленое коровье масло) и желателно со специями.

**13. Запор может быть последствием инфекционных заболеваний.**

14. Стиль жизни, при котором человек подавляет позыв кишечника к опорожнению. Аюрведа утверждает, что подавление позывов тела – одна из главных причин, приводящая к болезням. Долгий сон по утрам. Если человек не опорожнил по какой-либо причине кишечник до 9 утра, то все, что есть в кишечнике, начинает всасываться в кровь, отравляя организм. Это же относится и к коже. Поэтому, если вы не приняли душ до этого времени, то все шлаки на коже, от которых организм избавлялся ночью, вновь начинают всасываться в тело, отравляя его...

**15. Вызывать запоры и проблемы с пищеварением могут психические факторы: страх, тревога, бессонница, депрессии, уныние, перевозбуждение нервной системы и т. д., а также курение и длительный просмотр ТВ.**

16. Желательно добавлять в пищу следующие специи: асафетиду, имбирь (лучше его свежим жевать перед едой), кардамон, фенхель.



**17. Очень вам рекомендую употреблять удивительный аюрведический порошок – трипхала (в него входят три плода тропических деревьев: амалаки, харитаки и бибхитаки). Его сейчас можно купить не только в Индии, я покупал его и в Москве, и в Канаде, стоит он относительно недорого. Это один из самых полезных натуральных препаратов, не имеющих побочных эффектов.**

Трипхала – это прекрасное средство для очищения толстой кишки, тонизирующий и омолаживающий препарат. Также укрепляет нервную систему, улучшает пищеварение, регулирует обмен веществ, если есть лишний вес – уменьшает ожирение, а при пониженном весе способствует росту мышечной и нервной ткани. Также трипхала является легким слабительным средством, но к нему организм не привыкает. Это специальное средство для лечения запоров и удаления токсинов из толстой кишки. Его нужно принимать по 5–15 грамм на ночь, либо с теплой водой, либо – что лучше всего – с теплым молоком и медом. Если вы его принимаете 3–6 месяцев, то организм сильно очищается. Читал, что английские ученые проводили исследования и обнаружили, что если его принимать больше трех месяцев, то чистка проходит даже на клеточном уровне. Также для лечения хронических запоров очень помогает свежий сок алоэ (1–2 чайные ложки 3 раза в день). Но, в основном, в тот сок алоэ, который есть в продаже, еще содержит и химические добавки, консерванты, из-за чего он меняет свои свойства.

18. Применение многих других видов слабительных средств – даже небольшими курсами – может привести к зависимости от них и ослаблению тонуса толстой кишки, нарушению функций других органов, усилить вата-дошу (элемент воздуха), а также к плохому аппетиту, бессоннице, поносу или упорному запору, головокружению, слабости, беспокойству, усилению сердцебиения. Поэтому к ним нужно прибегать только в крайних случаях.

**19. Рекомендую вам в случае запоров или просто для профилактики два раза в год в течение двух недель сделать 1–4 раза следующее: последний раз принимайте пищу в 18:00, а в 20:00 смешиваете 3–5 столовых ложек касторового масла со стаканом молока или томатным соком и, как обычно, с чувством глубокой благодарности к Всевышнему выпиваете этот нектар для тела.**



Касторовое масло очень хорошо чистит кишечник (к утру вы в этом убедитесь), при этом организм к нему не привыкает. На мой взгляд, к касторовому маслу вообще сложно привыкнуть, а уж тем более начать зависеть от него.

Вообще, у всех этих чисток есть один большой плюс: вам будет легко отказаться от вредных продуктов, потому что вы, будучи относительно чистым, чувствуете, как вы оскверняетесь намного больше, чем люди, которые не чистятся.

Но еще больший эффект чисток заключается в том, что вы понимаете, что потом, чтобы выгнать эти шлаки, жир из организма, нужно будет приложить усилия (поститься, придерживаться диеты, активно заниматься спортом, что-то пить и т. д.).

20. Купание в естественных водоемах очень благоприятно влияет на пищеварительный тракт и ум. Купание в море особенно благоприятно для огня пищеварения и всего пищеварительного тракта в целом, а в реке — для ментально-спокойствия и, следовательно, нервной системы.

Имейте в виду: мороженое вредно... Оно практически ни с чем не сочетается. Аюрведа говорит, что оно выводит все три доши (биологические начала) из равновесия. Уж если его и есть, то летом. Моя супруга иногда делает его из цельного молока, органических фруктов и тростникового сахара. Очень вкусно получается... и даже полезно.

С детства я был большой сладкоежка и мог магазинное мороженое килограммами есть. Сейчас не могу: положение борца за здоровый образ жизни обязывает...

Все это вам может показаться слишком сложным, но на самом деле сложны лишь первые месяцы, потом привыкаешь и начинаешь наслаждаться жизнью и пищей по-настоящему.

Неделю назад мы были с семьей в одном небольшом курортном городке в Британской Колумбии (Канада). Там предлагалось много полезного для здоровья и активности: велосипеды, гольф, каноэ и т.д. плюс горячие источники. Но я обратил внимание, что люди, которые туда регулярно приезжают, все равно не выглядят здоровыми. После полудня я понял почему. Мы не успевали приготовить себе обед и решили пообедать в ресторане. Время было около 15:00. Мы обошли шесть ресторанов на главной улице. Везде 90% блюд были гамбургеры, рыба (искусственно выращенная) с чипсами или курица. Все это заправлялось холодным пивом, коллой, следовательно процент различных заболеваний у таких людей не намного ниже.

**Поймите: тратятся миллиарды, чтобы приучить нас к неестественной пище, питью, алкоголю и неверному образу жизни в целом, ибо на этом зарабатываются сверхприбыли: десятки, сотни миллиардов.**

## МЫСЛИ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Знаете ли вы, что британский доктор Роберт МакКриссон провел необычайно важные исследования.

Три группы крыс кормили едой, которую едят лондонцы, индусы в Индии (использующие в питании много сахара и красного перца) и хунзы, небольшая народность на севере Индии (которые легко перешагивают столетний рубеж и на протяжении всей жизни практически ничем не болеют).

Так вот, каждая группа крыс стала вести себя и болеть теми же болезнями, что и употребляющий ту же пищу народ.

Например, крысы, соблюдавшие лондонскую диету (белый хлеб, изделия из белой муки, варенье, мясо, соль, консервы, яйца, сладости, вареные овощи), переболели всеми болезнями, которые поражают жителей Лондона, начиная от детских заболеваний и кончая хроническими и старческими недугами. Эта группа оказалась довольно нервной и воинственной, крысы кусали друг друга и даже загрызали «соотечественников» до смерти.

Вторая группа «заболела» современными болезнями индусов, а третья группа крыс вообще ничем не болела, они были умиротворены и жизнерадостны, проводили время в играх и спокойном отдыхе.

Можно возразить, что у этой народности другой климат, условия жизни и т. д. Но народы, которые проживают по соседству и питаются по-другому, живут в два раза меньше и имеют множество заболеваний.

Этот же народ ест очень мало, в основном это сырые овощи и фрукты и нежирные молочные продукты, и при

этом для них пройти по горам сто-двести километров — легкая прогулка.

Какие выводы можно извлечь из этих наблюдений? Пища, а не что-либо другое может превратить здоровых людей в больных: достаточно изъять из рациона некоторые вещества, считающиеся, по мнению большинства людей, маловажными, то есть ферменты, аминокислоты, витамины, микроэлементы, жирные кислоты, которые находятся лишь в растительном мире и которые приносят пользу только при их употреблении в натуральном виде.

Количество пищи и ее высокая энергетическая ценность, то есть калорийность, не имеют к здоровью никакого отношения. Важен состав пищи.

Даже моральное состояние индивидуума может страдать, если в рационе не хватает определенных питательных веществ. Не соответствующая природе человека пища, а не ее недостаток, как утверждают политики, повинна в плохом состоянии общества. От качества питания зависят и умственное здоровье, душевное равновесие, отсутствие неврозов и психических расстройств.

Все это знали восточные врачи и учителя: если вы не следите за тем, что вы едите, то духовный прогресс существенно замедляется, сильно ухудшается здоровье — причем как ментальное, так и физическое. Поэтому один из важнейших шагов на пути к гармонии, здоровью и успеху начинается с того, что мы внимательно относимся к тому, что мы едим и пьем.

Рами Блект,  
магистр альтернативной медицины